Daisy Smith

Chữa lành lối sống

Thay lối sống, đổi cuộc đời





RBOOKS NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

CHỮA LÀNH LỐI SỐNG

THAY LỐI SỐNG, ĐỔI CUỘC ĐỜI

DAISY SMITH

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập: **Lê Thị Hằng**

Trình bày: **R Books Co.,Ltd**

Sửa bản in:**R Books Co.,Ltd**

Thiết kế và thực hiện: **R Books Co.,Ltd**

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

• Địa chỉ: Số 175 Giảng Võ, Phường Cát Linh, Quận Đống Đa, Tp Hà Nội

• Điện thoại: +84 24 385 15380

• Fax: +84 24 385 15381

• Email: info@nxblaodong.com.vn

• Website: www.nxblaodong.com.vn

RBOOKS.VN

CÔNG TY TNHH R BOOKS

◆ Địa chỉ: L4-42.OT05 (Officetel),Tòa Landmark 4 Vinhomes Central Park, Số 720A Điện Biên Phủ, Phường 22, Quận Bình Thạnh, Tp.HCM.

◆ Điện thoại: 028 3636 4405 ◆ Hotline: 08 4966 4005

◆ Email: info@rbooks.vn ◆ Website: www.rbooks.vn

Mục lục



Ngày mới đã đến,

Bạn lo nghĩ đến công việc trong nhiều giờ tới thay vì ăn sáng ngon miệng và thư thả đi làm;

Bạn mặc vội bộ đồ trong tầm mắt và vơ lấy túi xách cho kịp giờ thay vì từ

tốn mặc bộ đồ yêu thích được soạn từ trước, trang điểm nhẹ nhàng và mang đôi giày xinh cất bước;

Bạn phải nhìn sắc mặt của tất cả mọi người và lo lắng vì sợ đủ thứ thay vì làm từng việc một và hợp tác vui vẻ cùng mọi người;

Bạn đáng ra phải có một buổi tối tuyệt vời hơn khi đi chơi với bạn bè, đọc một quyển sách thú vị hoặc ngâm mình trong nước ấm thì bạn lại nghĩ

đến những việc ngày mai đầy lo âu, bực bội;

Bạn nhìn vào gương và thấy mình không được xinh đẹp như người

mẫu; Hay người khác nói bạn quê mùa; Nhưng lại không bao giờ chăm chút sắc đẹp, không dám mặc những bộ đồ mình ưng ý;...

Có vẻ như tiếng cười hạnh phúc của bạn đã bị lấn át bởi âu lo và phiền muộn bởi chính từ những điều bên ngoài và tận sâu trong suy nghĩ của bạn.

Bạn đã rất tổn thương và muốn đời mình khác đi chứ?

Vậy đã đến lúc bạn cần thực hiện câu thần chú để có thể tạo dựng lại lối sống mới rạng rỡ hơn. Ngay bây giờ, cùng hô to lên nào: Thay lối sống, đổi cuộc đời!

TẠM BIỆT...

LỐI SỐNG BÌNH THƯỜNG CŨ CỦA TÔI

Chào ngày mới, buổi sáng bạn dậy sớm và tập thể dục khoảng 30 phút, bạn toát mồ hôi và cảm thấy thật sảng khoái. Bạn hát trong khi chuẩn bị

bữa ăn sáng và khi xong bữa bạn thay bộ đồ yêu thích để đến công ty.

Thật tuyệt khi bạn đã có một ngày làm việc hiệu quả và được đồng nghiệp khen ngợi. Bạn còn hào hứng đến cuối ngày cho đến lúc tiệc tùng với bạn bè. Khi về đến nhà bạn tắm thật thoải mái, chăm sóc da và làm một chút việc cho ngày mai. Bạn không quên đọc sách trước khi chìm vào mộng đẹp.

“Đó là tôi đấy, mỗi ngày.”

“Tôi cũng có những ngày như thế, nhưng tiếc là chỉ vài hôm trong một tháng.”

“Tôi ước rằng mình được như thế. Tôi luôn tưởng tượng ra viễn cảnh đẹp như thế trong cuộc sống hằng ngày của mình, thế nhưng nếu buổi sáng vui thì buổi chiều lại gặp chuyện bực mình, hoặc cả

ngày không có gì mới mẻ, cơ thể thì mệt mỏi, tinh thần rệu rã chứ làm gì có được trọn ngày hào hứng."

Daisy từng thuộc trường hợp thứ ba, đang có nhiều ngày tốt đẹp hơn như

trường hợp thứ hai và đang cố gắng hướng đến trường hợp đầu tiên.

Còn bạn thì sao? Cuộc sống hằng ngày của bạn tràn ngập năng lượng để

cống hiến sáng tạo, bình thường trôi qua như những áng mây hay nổi lên nhiều cảm xúc tiêu cực và thất vọng? Hình ảnh mà bạn đang nhìn thấy bên ngoài có tràn đầy sức sống, rực rỡ như nắng sớm mai hay tiêu điều như quang cảnh sau ngày giông bão?

Hy vọng là đáp án đầu tiên. Vì đến một lúc nào đó, trên con đường phấn đấu vì mục tiêu mơ ước, để có được những điều mình mong muốn cho cuộc sống của bản thân và người thân yêu, thì bạn lại phải đối mặt với những khó khăn từ chính mình và mọi điều xung quanh. Bạn chưa bước chân đến thành công nhưng lại ngày càng mất lửa làm việc, nhiều lần chán nản khiến bạn nhìn cuộc sống u ám đi lúc nào không hay. Bạn nói rằng cuộc sống của mình thật tệ và chẳng có nhiều việc khiến bạn vui vẻ

như trước nữa.

Bạn hay tôi đều không thể che giấu được hình ảnh đó đâu! Một vẻ ngoài dù có xinh đẹp như thế nào cũng không thể che được đôi mắt buồn bã cùng cơ thể suy nhược vì căng thẳng. Một người khỏe mạnh nhưng bắt đầu buông thả thì sớm hay muộn cơ thể cũng lên tiếng vì bệnh tật. Một người không quan tâm đến vẻ ngoài cũng như phong cách riêng sẽ phải suy nghĩ lại vì thành công cứ đến với người khác chứ không phải mình.

Nhiều vấn đề có thể xuất phát từ việc bạn không biết chăm sóc bản thân mình, không biết cách để tự tạo niềm vui mà chỉ trông chờ vào vật chất hay một con số tăng lên trong tài khoản. Bạn để mặc cho tâm trí mình

bấu víu vào đám đông, vào những lời chê bai hay tính toán thiệt hơn. Bạn ở giữa nhiều người nhưng không ai biết bạn là ai vì bởi bạn

cũng thế.

Bạn thân mến, không phải chỉ riêng mình bạn mà đó đúng là những gì tất cả mọi người đang phải đối mặt hoặc đã trải qua.

Ai cũng bắt đầu đầy nhiệt huyết nhưng ngay cả những người có sức lực nhất cũng đã bị những bụi gai cuộc sống để lại nhiều thương tích trên người. Một số người chọn viết tiếp hành trình của mình, nhiều người thì chuyển hướng đi mới. Bạn có quyền chọn lựa con đường của riêng mình nhưng ngay lúc này, hãy nhìn lại quá khứ một chút, những điều không vui vẫn sẽ xuất hiện và bạn không thể tránh khỏi. Nhưng hãy tin rằng chúng sẽ không làm bạn gục ngã nhiều như lần trước nữa vì "hệ miễn dịch" của bạn đã tốt hơn xưa rất nhiều rồi. Xung quanh chúng ta có rất nhiều người đang xây dựng hệ miễn dịch với những khó khăn trong cuộc sống, bạn không đơn độc đâu.

Vấn đề đặt ra là gì? Là làm sao chúng ta xây dựng hệ miễn dịch đó. Để

cuối cùng bạn biết để làm gì không, không phải chỉ để có niềm hứng khởi mỗi ngày, loại trừ được những độc tố đó, mà cuối cùng có được điều mà bạn từ lâu đã bỏ quên: Tử tế với bản thân!



Tin rằng chúng ta có thể làm điều đó. Nhưng bước đầu tiên hãy cùng nhau làm rõ các biểu hiện và nguyên nhân thường *không được chú ý* đã làm cho tâm trạng và năng lượng của chúng ta xuống dốc không phanh.

Tôi tin là, có nhiều biểu hiện nho nhỏ trong lối sống hằng ngày chính là những "sát thủ" vô hình mà chúng ta không những rước về mà còn nuôi dưỡng chúng mỗi ngày. Tôi sẽ gọi đó là *sự ngộ độc*.

Vâng chính là ngộ độc! Ngộ độc cả về vật chất lẫn tinh thần. Và đó là lý do để các trào lưu sống mới đang rất được mọi người theo đuổi, như

phong cách sống Ikigai (Nhật Bản), phong cách sống Hygge (Bắc Âu), triết lý Lagom (Thụy Điển), Detox, Chữa lành,... để cải tạo lại tâm trí cũng như lối sống thường nhật của mình theo hướng tích cực hơn. Vì nhận thấy bản thân có vấn đề bạn mới đi tìm giải pháp và bước đầu tiên là tìm hiểu lại hoàn cảnh của bản thân, tìm kiếm nguyên nhân bạn sẽ



thấy rằng có nhiều lắm độc tố đang làm chúng ta suy kiệt, cản trở hạnh phúc và thành công. Điều đáng nói ở đây là, dù đã cố gắng tìm kiếm nguyên nhân và giải pháp, bạn không biết mình ngộ độc hoặc lại chối bỏ

một sự thật này. Đó là nguyên nhân làm bạn mãi không ra khỏi vòng xoáy âu lo và khiến bạn duy trì mãi một lối sống bình thường cũ đầy hoang mang.

Kết quả là, bạn không thoải mái như vẻ bề ngoài, bạn không đẹp hơn những gì bạn có, bạn không khỏe mạnh hơn như bạn có thể có, bạn cũng không hài lòng với thành công hiện tại vì bạn không biết mình thật sự

muốn gì với cuộc đời này, bạn chỉ sống như bao người nhưng nhạt nhòa và để thời gian trôi qua tẻ nhạt. Cuối cùng, bạn không biết mình muốn gì, hạnh phúc hay không chỉ vì thói quen không lành mạnh từ bản thân, lời thách thức của những người xung quanh và từ chuẩn mực thành công mà xã hội vẽ ra. Bạn sống vì thiên hạ, chứ không sống vì mình.

Như thế liệu có đáng cho cuộc sống vốn có thể tươi đẹp hơn của bạn, một cuộc sống cho chính bạn, tràn ngập niềm vui vì biết tử tế với bản thân?

Chúng ta đang sống trong thời đại tính cá nhân được đặt lên hàng đầu, khi mà mỗi người cần hiểu rõ giá trị của bản thân để có thể cống hiến nhiều hơn hay làm cho cuộc đời mình ý nghĩa hơn, hạnh phúc tràn đầy hơn.

Bạn đừng nghĩ rằng chỉ có những người có nhiều đau khổ hay khiếm khuyết mới cần được sự quan tâm hay vực dậy lại tinh thần, xây dựng lại hình ảnh tươi sáng hơn, bởi lẽ những người dù có khởi đầu thuận lợi nhất cũng chưa chắc hài lòng với cuộc sống của mình hiện tại. Daisy sinh ra trong một gia đình hạnh phúc, không quá nghèo khó để bươn chải từ

nhỏ mà được học hành đến nơi đến chốn. Nhưng tôi cũng có ước mơ của mình, cũng từng lo lắng vì không giành được học bổng, từng tăng cân không kiểm soát, từng khởi nghiệp thất bại, bị phản bội đau đớn đến mức tưởng chừng như không vực dậy được. Angela thân thiết của tôi cũng từng trượt đại học, cũng tăng cân vì hàng tháng trời ăn thức ăn nhanh và quên mất niềm vui trong cuộc sống. Cậu em trai tôi thì từng phải nhờ người tư vấn tâm lý sau cú sốc chia tay trong tình yêu. Người bác yêu quý của tôi cũng từng bỏ cuộc sau nhiều lần khởi nghiệp thất bại và nhận lại sự chê bai, dè biểu từ người thân, họ hàng. Nhiều người xung quanh tôi đều có vấn đề của riêng mình, họ cũng đều có niềm tin lớn vào những điều tốt đẹp sẽ đến, nhiều trong số họ vô cùng xinh đẹp và đầy khí chất nhưng dần phai mờ hình ảnh đó rồi trở thành người mất đi ý chí, tiều tụy, mặt mũi dần tối tăm hơn.

Tôi biết, không phải ai cũng thật sự quan tâm đến hình ảnh mình thể

hiện ra bên ngoài, họ vốn dĩ đã có hình ảnh tươm tất và đầy năng lượng hoặc họ nghĩ rằng điều đó không quan trọng bằng tài năng thật sự.

Nhưng chúng ta không nên phủ nhận rằng hình ảnh đó đến từ khí chất đặc thù toát ra từ bản thân và chúng góp phần tạo nên con người của

bạn ngày hôm nay. Và bạn phải biết rằng, phong cách, hình thức bên ngoài chỉ là sự phản ánh ý muốn, góc nhìn mà bạn muốn thể hiện ra bên ngoài mà thôi.

Chỉ khi xây dựng được con người bên trong có tâm lý vững vàng, cảm xúc cân bằng và quan trọng hơn là niềm tin yêu vào cuộc sống, mỗi người mới sống và hành động đầy năng lượng và nhận được sự quý mến, tin tưởng từ mọi người.

Có rất nhiều điều ngăn cản một người xây dựng hình ảnh mà mình mong muốn. Đầu tiên là họ không biết bản thân nên thể hiện thế nào, thể hiện điều gì; thứ hai, họ không ý thức được điều đó quan trọng, không ai nói với họ nên là chính mình mà nhiều hơn vẫn là những lời chê bai, chỉ trích.

Từ rất sớm, tôi đã biết tạo dựng cho mình hình ảnh một Daisy năng động và tràn đầy nhiệt huyết. Tôi thật sự là người như vậy và mọi người cũng công nhận điều đó. Ngoài việc tích cực học hành, làm việc chủ động, sáng tạo, tôi cũng biết xây dựng phong cách thời trang đa dạng cho mình. Tôi yêu thích phong cách năng động và trẻ trung nên thường chọn những bộ

đồ thể thao, áo thun, sơ mi, quần tây, quần jeans hay chân váy mà có thể

dễ dàng phối được với nhau. Đến khi đi làm tủ đồ của tôi đã có nhiều bộ

cánh gợi cảm hay các bộ vest thanh lịch nhưng nhiều hơn vẫn là phong cách trên. Kết hợp với điểm mạnh bên trong và hình thức bên ngoài tôi đã thành công trong xã hội, vừa thông minh vừa xinh đẹp. Tôi thích giao lưu và nhiều người rất thích làm việc cùng tôi.

Thế nhưng tôi thấy có rất nhiều bạn bè của mình mất rất nhiều thời gian để xác định hình ảnh riêng của mình. Nhiều người lao đầu vào học hành, thi cử và làm việc, bỏ ngoài tai lời góp ý của mọi người về việc ăn mặc chỉnh chu hay làm cho mình xinh đẹp hơn. Nhiều người khác lại ngại chăm chút cho bản thân và chạnh lòng nhìn những đồng nghiệp giỏi giang mà còn xinh đẹp. Tôi từng nghe một số bạn nói rằng họ cảm thấy lạc lõng giữa những hội nghị lớn vì hình thức không bắt mắt của mình, họ từng nghĩ chỉ cần chăm chỉ thì mọi chuyện sẽ tốt. Họ luôn bước đi vội vàng mà cứ tưởng như vậy mới thể hiện mình rất năng động và tự tin. Họ

chần chừ trong việc xem xét lại hình thức của mình vì *"tôi không có thời gian, tôi không có nhiều tiền, tôi cần tập trung kỹ năng làm việc và kiến thức hơn, tôi thấy mình cũng không đến nỗi xấu xí",* nhưng lại quên mất phong thái không chỉ là kỹ năng mềm quan trọng mà còn là hình ảnh mà người khác nghĩ đến bạn đầu tiên.

Tôi cảm thấy vô cùng tiếc, nếu như thay đổi quan điểm họ đã có thể làm lối sống của mình tốt đẹp hơn rất nhiều. Thật sự rất khó thay đổi cách nhìn của người khác. Dù tôi có động viên rất nhiều nhưng họ vẫn không xem việc xây dựng phong thái độc đáo vào đúng vị thế đáng có của nó trong lối sống hằng ngày. Họ tự ti và chỉ biết ngưỡng mộ người khác hoặc cho rằng điều đó không quá cần thiết vì công việc không yêu cầu họ

nhiều hơn về hình thức và cũng không ai phàn nàn điều đó.

Nhưng bạn hãy hiểu rằng, sự tự tin là có thể xây dựng được, nếu bạn xinh đẹp hơn chắc chắn bạn sẽ hài lòng với mình hơn. Tôi tin bạn cũng mong muốn điều đó.

Thường thì người ta không biết mình đang bị "ngộ độc" nhiều thứ và dần làm ăn mòn sự tự tin của mình mỗi ngày. Ngộ độc xuất hiện trong đầu họ chỉ là về thực phẩm và căng thẳng. Trong khi họ thoải mái tận hưởng cuộc sống bằng việc mua sắm đủ thứ, tiệc tùng, kết bạn bốn phương, yêu đương, đi đến khắp nơi thì họ lại không biết mình đang có những mối quan hệ không tốt, không biết phải làm sao để có thể sống và làm việc ít căng thẳng hơn nhưng vẫn đạt được thành công như mong muốn.

Chúng ta lao vào đời để kiếm sống, để thực hiện mơ ước và xây dựng được cuộc sống mà mình mong muốn bên những người thân yêu. Chúng ta từ những hy vọng về tương lai tươi sáng đã dần mất đi năng lượng hoạt động vì sự cạnh tranh gay gắt nhưng sự cố gắng lại không đủ hoặc vẫn chưa được đền đáp xứng đáng. Cuộc sống vốn dĩ đã không đơn giản thì ở thời đại hiện nay lại còn phức tạp hơn nữa vì nhiều thứ mới xuất hiện. Tri thức mới, những vấn đề mới của thời đại làm đau đầu nhân loại trong khi những vấn đề cũ còn tồn đọng, trong đó nổi bật là những vấn đề về khoa học kỹ thuật và môi trường sống.

Các cuộc cách mạng Khoa học kỹ thuật ra đời làm thay đổi hoàn toàn lối sống, sản xuất của cả thế giới. Con người sử dụng máy móc, công nghệ

trong hầu hết các lĩnh vực và dần thay thế lao động trong công việc. Sản

xuất và thao tác làm việc phụ thuộc nhiều vào máy móc để sản xuất được nhanh hơn, nhiều hơn,… Nhu cầu sản xuất khổng lồ ảnh hưởng nặng nề

lên trái đất, môi trường ngày càng ô nhiễm hơn ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và tuổi thọ của con người, đồng thời tạo áp lực lên các lĩnh vực y tế, kinh tế - chính trị, dịch bệnh tràn lan,… đang hiện diện trực tiếp vào lối sống hằng ngày của mỗi người. Những thế hệ cũ và mới phải đối mặt với hiện thực này, họ đã và đang phải gồng mình với điều kiện sống không như ý và mỗi ngày cố gắng cải tạo lại chất lượng sống tốt hơn, an toàn hơn.

Điều mà phim ảnh và các chuyên gia đã cố gắng đưa ra lời cảnh báo cho thế giới về tương lai của chúng ta, viễn cảnh mà không ai muốn đối mặt: Ngày ngày mang khẩu trang khi bước ra khỏi nhà và chỉ được tháo ra khi về đến nhà để tránh hít phải bụi, khí bẩn.

Ngày ngày nghe phải âm thanh ồn ào suốt nhiều giờ liên tục.

Cây xanh ngày càng ít, không khí trong lành ngày càng hiếm hoi.

Rác bẩn nhiều.

Sử dụng thực phẩm bẩn, chất kích thích nhiều.

Căng thẳng tích tụ mỗi ngày.

Lối sống vội vã, hối hả.



…

Hãy thử tưởng tượng, trong môi trường sống như trên bạn có thể có được sự bình yên hay chỉ biết chịu đựng, bạn không biết mình có đạt được mơ

ước không hay thậm chí không biết có đủ thời gian sống để thực hiện chúng không.

Cuộc sống có quá nhiều điều để lo nghĩ, nhiều người để chăm sóc làm bạn quên mất người quan trọng nhất cần phải ưu tiên: CHÍNH BẠN!

Chỉ khi biết ưu tiên cho bản thân, bạn mới tạo được lối sống mới tốt đẹp hơn.

Vậy điều gì ngăn cản bạn biết tử tế với bản thân mình?

Theo Daisy, một trong những bước đầu tiên để bạn biết được điều đó, bạn cần phải xác định xem bạn đang gặp vấn đề gì trong cuộc sống. Cụ

thể hơn là bạn bị ngộ độc thứ gì, ở đâu để có thể chữa lành lối sống hiện tại của mình. Đúc kết từ kinh nghiệm của bản thân và những quan sát mà tôi thấy được ở lối sống của mọi người xung quanh, tôi muốn cân nhắc về *những mảng ng*ộ độc bạn có thể đang gặp phải mà *không h*ề *hay biết.*

Ngộ độc thông tin

Thông tin, là thứ mà người ta luôn muốn nắm bắt được càng nhiều càng nhanh càng tốt. Có người nói rằng con người ở thời đại này sẽ không thể

nào sống được nếu thiếu thông tin, vì điều đó giống như bắt con người bước vào thời đại xưa khi cộng đồng chỉ sống co cụm với nhau trong làng bản và không có trao đổi tin tức, giao thương. Thông tin về đời sống, sản xuất là cấp thiết, nhưng vấn đề ở chỗ, người ta không chỉ dừng lại ở việc cập nhật những tin tức quan trọng, họ còn tò mò mọi chuyện trên thế

giới này, từ chuyện chính trị ở nửa kia địa cầu đến những tin tức trôi nổi nhất.

“Đọc tin tức để giải trí” là thói quen thường thấy của hầu hết mọi người.

Tin thời sự, tin nghệ thuật, tin showbiz, tin tệ nạn, tin chiến tranh,… mọi thứ thông tin ngày nay bỗng trở thành “miếng mồi ngon” thu hút dư

luận quan tâm. Tôi chẳng biết từ lúc nào mà các tin tức lại rối loạn

như

hiện nay. Nếu ngày xưa việc mua một tờ báo mỗi buổi sáng là niềm vui đầu ngày, chúng ta chỉ cần đọc những tin tức quan trọng nhất của thế

giới và của khu vực mình sinh sống rồi bàn luận dăm ba phút cùng bạn bè về những vấn đề ảnh hưởng đến cuộc sống của họ, rồi mỗi người đi học, đi làm. Những vấn đề vĩ mô hơn, hoặc ở một quốc gia nào đó không phải điều họ muốn quan tâm sâu hơn. Còn ngày nay tin tức bao trùm con người mọi lúc mọi nơi, 24/7, suốt tháng suốt năm và đeo đẳng chúng ta đến tận giấc ngủ, có khi còn hiện lên trong giấc mộng nữa.

Khách quan mà nói, sự phổ biến của thiết bị điện tử và Internet đã du nhập vào mọi ngóc ngách đời sống của con người trong khi các thông tin thì không phải nơi nào cũng được quản lý và kiểm duyệt về nội dung.

Hay nói một cách thẳng thắn các quốc gia không thể ngăn cản được làn sóng tin tức mãnh liệt, vươn qua các biên giới và họ không thể kiểm soát hoàn toàn cũng như định hướng thông tin cho người xem theo mục tiêu của mình. Về chủ quan thì sao, thay vì chỉ cần truy cập những tin tức quan trọng, cần thiết nhất cho mình, đôi mắt và đôi tai của chúng ta lại như kêu gọi bạn tìm kiếm thêm thông tin mới, bắt mắt hơn, kích thích hơn, bạn muốn nhìn và nghe nhiều hơn. Chuyện cũng sẽ không có gì nghiêm trọng nếu như việc cập nhật thông tin không làm mất của bạn quá nhiều thời gian, có ích lợi nào đó cho bạn về kiến thức hoặc cảm xúc và không ảnh hưởng tiêu cực đến bạn.

Chân thành mà nói, tôi rất hiểu cảm giác của những người thích đọc, thích theo dõi tin tức mà mình quan tâm và cảm nhận được cảm xúc dâng lên khi đồng tình hay muốn phản bác một thông tin nào đó. Tôi đã từng dành rất nhiều thời gian để đi tranh luận với người khác – những người mà tôi không quen về chuyện của người mà có lẽ cả hai chúng tôi đều không quen, trên mạng xã hội.

Nhiều năm sau, tôi cảm thấy thật buồn cười vì hóa ra ngày xưa mình cũng quá háo thắng như thế, ai nói điều không đúng với suy nghĩ của mình tôi đều tranh cãi đến cùng và đọc hàng trăm bình luận xem thiên hạ đang đứng về phe nào. Kết quả bạn biết rồi đấy, hầu như các cuộc tranh luận đều không vui vẻ mà tàn. Một cuộc gặp trực tiếp

đôi khi còn không giải quyết được vấn đề thì việc đôi co trên mạng mã hội giữa



những người không hiểu nhau luôn không có hồi kết và chỉ mang về bực bội kéo dài nhiều ngày mà thôi.

Không chỉ là tin tức thông thường, xã hội ngày nay còn là xã hội của xu hướng thần tượng, người nổi tiếng và người của công chúng có cộng đồng đông đảo ủng hộ các hoạt động của mình. Họ tận dụng triệt để

công cụ truyền thông để đưa ra thông điệp của mình. Dù không phải thành viên của một hội nhóm thần tượng nào nhưng tôi từng thấy nhiều bạn bè của mình lên tiếng bênh vực thần tượng của họ khi có những thông tin không hay xảy đến (hay còn gọi là scandal), điều đó thật sự

khủng khiếp khi bạn bè của bạn chống lại những lời lẽ nặng nề từ những người thù ghét (anti-fan), để rồi chính họ cũng đáp trả lại bằng những lời lẽ tương tự. Không thể nói ai đúng ai sai, tôi chỉ thấy rằng sau tất cả

mọi người đều mệt mỏi mà vấn đề còn đi xa hơn nữa.

Từ những sự tò mò tưởng như vô hại, dữ liệu về số lượng lượt tìm kiếm tin tức đã trở thành kho chủ đề quý giá của những người làm truyền thông. Họ biết độc giả muốn theo dõi những dạng tin tức có tính chất gì để viết và thậm chí tạo ra chủ đề mới để kích thích người xem. Đó là

“mảng tối” mà giới truyền thông, quảng cáo không muốn bạn biết, rằng

họ đang khai thác cảm xúc của bạn để giúp công việc kinh doanh của

họ

thuận lợi hơn. Còn phần bạn, ngoài việc được thỏa mãn nhu cầu thông tin và cảm xúc qua thông tin, hình ảnh và âm thanh sống động, bạn có biết mình đã thu nhận thêm những gì một cách bị động và tiêu cực hay không?

Tạp chí này vừa giới thiệu bộ sưu tập mới của nhãn hàng thời trang A, cô ca sỹ B vừa trở thành người đại diện cho mỹ phẩm C và làm tăng doanh số bán hàng vượt bậc; dân tình kháo nhau trên mạng xã hội là nên dùng sản phẩm này mới tốt và thời thượng, chúng ta cũng nên như thế; chuẩn đẹp hiện nay là tóc dài, dáng người đồng hồ cát, khuôn mặt Vline mà những người nổi tiếng đều đang theo đuổi;… đó lại là những thông tin thường thấy về việc làm đẹp. Điều đáng nói là, bạn cũng từng nghe và làm theo nhưng lại không có hiệu quả như mong muốn, rồi bạn buồn và thất vọng vì điều đó nữa. Bạn không biết thông tin nào đúng, dùng sản phẩm nào phù hợp với bản thân. Bạn tốn khá nhiều tiền để chi tiêu cho nhu cầu mua sắm nhưng lại không đẹp được như những người mẫu quảng cáo.

Nhiều người bạn khác của Daisy là tín đồ của các tạp chí thời trang (cả

bản giấy và online) vì tin tức về xu hướng làm đẹp mới nhất, họ tiêu tốn khá nhiều vào việc mua sắm những sản phẩm mà chúng quảng cáo.

Nhưng không phải ai cũng hài lòng với vẻ ngoài của mình. Họ không được khen ngợi nhiều như mong muốn, hào hứng mua sắm và hy vọng



mình có phong cách độc đáo hơn nhưng thực tế không như thế. Họ

không biết vấn đề nằm ở đâu dù rằng đã cố gắng sắm sửa nhiều thứ như

quảng cáo và đọc tin tức để biết cách làm đẹp hơn. Họ đã giấu diếm điều này rất lâu, không dám nói với người khác rằng mình mua sắm rất nhiều và không dám nhờ mọi người tư vấn thời trang.

Tôi nghĩ rằng họ đã chọn cho mình một phong cách không phù hợp, mua sắm không đúng cách và kết quả là họ không hề thấy mình có khí chất như mong muốn. Họ có thể nhờ người tư vấn thời trang để

giúp mình xây dựng phong cách, nhưng thay vào đó họ tự tìm hiểu nhưng không tiếp thu đúng, đọc quá nhiều thông tin và tạo nên chuẩn đẹp theo thị

trường chứ không theo những gì mình có. Rồi đến một ngày, họ không biết tin vào thông tin nào hoặc chấp nhận bản thân chỉ có thế không thể

thay đổi được nhiều hơn. Họ không tin mình có thể đạt được hình ảnh đẹp đẽ mình mơ ước.

Ngộ độc số

Ngộ độc số là biểu hiện của những người thích dùng đồ điện tử, viễn thông đến mức phụ thuộc và đặt phần lớn cuộc sống của mình vào đó chứ không phải là đời sống thực. Đừng nói với tôi rằng bạn là dân làm việc trong lĩnh vực này và bạn biết mình không bị chúng điều khiển!

Tivi, điện thoại, ipad, máy tính, máy ảnh, máy nghe nhạc, máy chơi game,... là thành tựu lớn khi chúng trở thành sản phẩm đánh giá sự tiến

bộ của thời đại mới và làm đời sống của con người tiện nghi hơn, vui vẻ

hơn. Tôi nghĩ bạn sẽ không phản bác ý kiến rằng, trên người của mỗi người dân đô thị ít nhất phải có một chiếc điện thoại để học tập và làm việc, và nhiều người trong số đó sẽ không thể làm gì nếu không có nó bên cạnh khi đi ra bên ngoài. "Đời sống số" trở thành khái niệm mới được xã hội theo đuổi vì công nghệ và thiết bị điện tử đã trở thành một phần của mọi hoạt động sống. Internet, mạng xã hội lại là sản phẩm thông minh của thời đại công nghệ 4.0 vì khả năng kết nối tuyệt vời với mọi người trên toàn thế giới, thúc đẩy hợp tác không giới hạn địa lý. Nhưng khi sự

hào hứng ban đầu qua đi, nhiều người bắt đầu e ngại vì tác động tiêu cực của chúng lên cuộc sống quá nhiều. Không ít sự kiện đau lòng đã xảy ra khiến xã hội lên tiếng cảnh báo về mức độ sử dụng mạng xã hội, đặc biệt là với thế hệ trẻ ngày nay. Đánh giá chung, chúng ta nghiện công nghệ.

Công nghệ nói chung hay đồ điện tử nói riêng, các nhà phát minh đã tạo ra chúng để giúp đời sống con người được tốt hơn, chỉ có con người sử

dụng sai cách và dẫn đến sự phụ thuộc quá không cần thiết mà thôi. Thế

nên trong phạm vi cuốn sách này chúng ta chỉ đề cập đến những tác động xấu của việc lạm dụng đến mức báo động thiết bị số làm ảnh hưởng đến con người nhé.

Nghiện công nghệ điện tử là triệu chứng của người thay đổi hoàn

cảnh sống mà không có chúng họ sẽ không chịu nổi! Họ sẽ bứt rứt khó yên, căng thẳng cùng cực suốt cả ngày. Sự hấp dẫn của công nghệ thu hút cả

tất cả mọi người và lứa tuổi dễ bị tác động nhiều nhất chính là trẻ em và thanh thiếu niên. Đó là lý do mà xã hội cảnh báo các bậc phụ huynh nên dành thời gian chơi với con hơn là để chúng ngồi với chiếc tivi, điện thoại hay máy chơi game, khuyến khích con vận động ngoài trời để chúng thấy rằng cuộc sống thực mới là hạnh phúc chứ không nằm trong các thiết bị

số. Trẻ em chưa có "hệ miễn dịch" với công nghệ. Trẻ em còn chưa phân biệt được mọi điều tốt và xấu, ngay cả thế nào là bị ảnh hưởng, là "ngộ

độc" thì dù có giải thích các em cũng khó mà hiểu được. Hãy nghĩ xem, làm sao trẻ em làm được trong khi chính người lớn còn bị chúng ảnh hưởng!

"Dùng công nghệ, mạng xã hội không những giúp tôi phát triển các mối quan hệ, giúp công việc của tôi hiệu quả hơn và tôi thật sự thấy vui khi sử dụng chúng." Lời nhận xét này là màu hồng, nó thật tuyệt vời nếu như không có những hệ lụy xấu về sau.

Công nghệ giúp bạn phát triển các mối quan hệ, giúp công việc của bạn hiệu quả hơn. Dĩ nhiên rồi, nếu không thì bạn đã sớm bị đuổi việc rồi. Sử

dụng thành thạo công nghệ đã trở thành tiêu chí quan trọng để đánh giá năng lực của một nhân sự, và việc phát triển mối quan hệ lại là yêu cầu cấp thiết hơn để giúp công việc của bạn thăng tiến. Có nhiều cách để làm điều đó nhưng nhanh hơn hẳn chính là nhờ vào công nghệ, bạn có thể

trò chuyện với mọi người đa quốc gia, đa ngôn ngữ và địa lý không còn là rào cản nữa.

Dùng công nghệ chúng ta vui hơn, chắc chắn rồi. Ngoài công việc, chúng ta còn có thể giải trí nhờ công nghệ điện tử và mạng xã hội. Nhưng nếu đến một ngày, bạn phát hiện ra mình thường xuyên: Liên

tục lướt điện thoại trong khi không có hẹn, không có tin nhắn nào cần chờ đợi trong khi việc còn đang rất nhiều; Nói chuyện qua tin nhắn giỏi hơn là nói chuyện trực tiếp; Không ngủ ngon và thường dùng điện thoại trên giường đến tận sáng, dẫn đến buồn ngủ và mất tập trung làm việc vào ngày hôm sau; Thường xuyên cập nhật mọi trạng thái, tâm trạng của mình lên mạng xã hội, từ chuyện buồn, vui, chuyện không vui không buồn mà chăm chăm chờ người like và bình luận cả ngày;...

Đừng cười khi thấy bóng dáng của mình như thế và đừng vội nói rằng mình không phụ thuộc vào chúng. Nếu như bạn nghĩ rằng mình không bị chúng thu hút và luôn luôn chủ động thì hãy làm một thử nghiệm vào ngày nghỉ cuối tuần này: Cả ngày bạn không dùng thiết bị điện tử và thử

xem mình có cảm thấy bứt rứt không? Khi đó, đáng lẽ ra bạn có thể làm việc khác như đi tập thể dục, đọc sách hay nấu ăn, dọn dẹp nhà bạn lại chẳng muốn làm gì cả hoặc chỉ muốn nằm một chỗ và buồn bực không yên. *“Những việc đó có gì vui đâu mà làm chứ, trên mạng đầy thứ hay ho hơn, mình còn được tám chuyện với khối người nữa.”* Sao lại không hay ho cơ

chứ, đó là hoạt động sống vô cùng bình thường và luôn nằm trong cẩm nang “Lấy lại hứng khởi” của nhiều người, nhưng có vẻ bạn thích làm những việc quan trọng hơn trên mạng hơn nhỉ. Đó là một trong những biểu hiện cuộc sống thực của bạn không được vui đấy, chúng không làm



bạn hài lòng. Và rồi khi làm quen với công nghệ, ban đầu từ việc muốn dùng công nghệ để giao tiếp, làm việc, để giải tỏa căng thẳng thì bạn đã bị chúng lấy mất quá nhiều thời gian quý giá của mình. Bạn nghĩ rằng mình có nhiều việc để làm hơn trên mạng còn hoạt động hằng ngày thì *“có vấn đề gì lớn đâu mà cần giải quyết”* . Vấn đề lớn xuất hiện rồi đấy.

Không quên nhắc đến việc tiếp xúc quá nhiều với thiết bị điện tử trong thời gian dài, tần suất cao sẽ khiến cho cơ thể mệt mỏi và tinh thần căng thẳng. Ấy thế mà chúng ta lại không chịu rời xa nó mà còn tranh thủ sử

dụng nhiều hơn với hy vọng sớm giảm bớt căng thẳng.

Nhưng nếu hỏi liều lượng sử dụng thế nào để không bị xem là phụ

thuộc thì với mỗi đối tượng nghề nghiệp sẽ khác nhau. Việc sử dụng nhiều không đồng nghĩa với việc bị ảnh hưởng nặng bởi công nghệ điện tử, chỉ

có thước đo về ý thức chủ động cao hay thấp mới đánh giá được điều đó thôi. Và nếu như bạn không chắc chắn vào nhận xét của mình thì bạn có thể nhờ bạn bè và người thân góp ý, rồi bạn sẽ có được câu trả lời chính xác.

Ngộ độc dinh dưỡng

Dinh dưỡng là chủ đề mà Daisy vô cùng chú trọng song song với vẻ đẹp hình thức bên ngoài. Mãi cho đến nhiều năm sau khi đi làm, tôi mới hiểu mình đã để cơ thể gánh vác quá nhiều áp lực, về sức khỏe, sự xinh đẹp hay tinh thần minh mẫn sáng suốt. Quá nhiều yêu cầu cho một cơ thể

không được chăm chút đầy đủ dưỡng chất mà còn bị phá hoại bởi lối sống không khoa học.

Daisy từng tăng cân không kiểm soát từ một cú sốc lớn trong cuộc đời mình: khởi nghiệp thất bại và bị người yêu, cộng sự phản bội. Thay vì nghĩ cách vượt qua khó khăn thì tôi lại hủy hoại bản thân và tưởng như nhìn thấy một người điên qua chiếc gương trong phòng. Tôi từng có hình ảnh xấu xí đến mức không nhận ra chính mình. Bạn biết không, cơ thể tôi gào thét vì đau đớn, các cơ quan không được hoạt động tốt và chúng cảnh báo tôi bằng những biểu hiện bên ngoài. Qua chiếc gương, tôi thấy một người mập mạp không có tý sức sống nào (sự thật là tôi không mập như mình nghĩ), gương mặt núc ních nhưng xanh xao hốc hác, tóc tai xơ rối và bù xù, quần áo nhăn nhúm và thậm chí người đó không đứng thẳng được nữa mà đôi vai sụp xuống như mang nặng ngàn cân. Đó chính xác là hình ảnh mà tôi từng ghét nhất – một người thụ động, không biết chăm sóc bản thân và tiều tụy.

Nhưng chuyện này đã xảy đến và tôi bàng hoàng nhận ra rằng, những điều mình từng biết là không nên có thể một ngày nào đó sẽ đến với mình. Ở trường hợp này là dinh dưỡng, tôi đã bỏ qua chế độ ăn uống lành mạnh lúc trước và sau một thời gian ngắn cơ thể đưa ra những cảnh báo tồi tệ về sức khỏe của mình. Thêm nữa, sự đi xuống của sức khỏe rõ ràng kéo theo sự xuống cấp trầm trọng của nhan sắc. Tôi không mặc vừa những bộ cánh nhỏ nhắn nữa, mỹ phẩm dưỡng da lúc trước bây giờ thay thế cho các sản phẩm trị mụn, nám, những thâm quầng dưới mắt, làn da sần sùi đen sạm (sậm màu hơn) vì không được chăm sóc kỹ. Cơ

thể nặng nề, mất sức làm bước đi của tôi chậm chạp, không còn khoan thai như

trước. Và tôi biết rằng, để có thể trở lại phong độ như trước đây tôi

phải làm một



cuộc cách mạng lớn, mà dinh dưỡng tốt là trọng yếu nếu tôi muốn lấy lại cân nặng như ý, bổ sung lại năng lượng cho từng tế bào và lấy lại được sự sảng khoái, hào hứng như trước.

Chữa lành lối sống – Thay lối sống, đổi cuộc đời Bạn có biết, dinh dưỡng bị xáo trộn sẽ làm cho *nhịp sinh học bị xáo trộn* theo?

Nhịp sinh học là liên quan đến các phản ứng sinh lý, hoá học cũng như trao đổi chất diễn ra trong chu kỳ 24 giờ của cơ thể. Nhịp sinh học có thể tự duy trì nhưng cũng dễ bị thay đổi với các tác động từ môi trường như ánh sáng, màu sắc, thói quen ngủ, ăn uống hay vận động không đều đặn,... Mỗi người sẽ có nhịp sinh học riêng và hoạt động đều đặn mỗi ngày, hiện diện rõ ràng nhất ở chu kỳ ngủ

và thời gian ăn uống. Nếu nhịp này bị xáo trộn, bạn có thể bực bội vô cớ, mệt mỏi kéo dài. Nhịp sinh học tốt sẽ đến từ chế độ ăn uống hợp lý và thói quen sinh hoạt phù hợp với thể trạng và thực hiện điều đặn. Thể trạng của mỗi người

không giống nhau nhưng thói quen ăn uống không điều độ, mỗi ngày

mỗi khác sẽ là nguyên nhân dẫn đến rối loạn sản xuất enzyme tiêu hoá, cũng như quá trình trao đổi chất, làm ảnh hưởng đến sức khỏe, sự minh mẫn của mỗi người.

Cơ thể có thể quen với chế độ ăn một bữa, hai bữa hoặc ba bữa cố định để chúng tạo nên cơ chế xử lý thức ăn và năng lượng “đúng lịch”, dù bạn ăn ít hay nhiều.

Nhưng thói quen đúng bữa bị xáo trộn bởi tiệc tùng, rượu chè bất chợt, liều lượng chất kích thích ngày càng tăng,… hiển nhiên làm cơ thể thay đổi cơ cấu vận hành liên tục. Cơ thể chưa kịp tái tạo năng lượng lại bị sử dụng vào các hoạt động cần tiêu hao nhiều năng lượng.

Bạn có biết, xung quanh chúng ta có vô vàn độc tố không nhìn thấy được và chúng ngày ngày thâm nhập vào cơ thể bạn? Không khí, thực phẩm, nguồn nước,… bẩn làm sản sinh nhiều chất độc mà cơ thể bạn không kịp xử lý và loại bỏ hết. Đến lúc quá tải, cơ thể sẽ có cơ chế hoạt động khác để phù hợp với lượng chất được nạp vào cơ thể. Điều này có thể diễn ra âm thầm và chúng ta không nhận ra được điều đó cho đến khi thấy những cảnh báo rõ ràng hơn từ cơ thể, nhưng đó là khi bạn đã mang nhiều bệnh trong người rồi.

Cùng với đó, chu kỳ ngủ - thức của nhịp sinh học thường làm cơ thể chúng ta tỉnh táo và có nhiều năng lượng hoạt động hơn; đến ban đêm cơ thể mệt mỏi, các tế bào hoạt động chậm lại để chúng ta dễ tiến vào giấc ngủ và thực hiện quá trình tái tạo năng lượng. Nếu chu kỳ này bị xáo trộn, nội tiết tố bị ảnh hưởng lớn và cơ thể có xu hướng lờ đờ mệt mỏi, tâm trạng cũng không được ổn định. Thế

nên tốt hơn hết bạn hãy ngủ đúng giờ và ngủ đủ giấc. Đừng mỗi ngày mỗi khác!

Tất cả các lời khuyên về việc ăn uống điều độ và sinh hoạt hợp lý chỉ vì để bạn có được nhịp sinh học phù hợp nhất cho cơ thể của bạn. Hãy lắng nghe cơ thể



và tạo nhịp tốt nhất cho mình trước khi bạn phải chữa trị những căn bệnh đến từ sự chủ quan lớn của mình.

Ngộ độc chuẩn cuộc sống lý tưởng

Nỗi ám ảnh mang tên Cuộc sống lý tưởng đã và đang đè nặng lên con người trong thời đại mới. Dù có bao lời hoa mỹ nói rằng bạn chỉ mong muốn có một cuộc sống bình yên bên gia đình, bên những người mình thân yêu, thì điều mà bạn cố gắng phấn đấu mỗi ngày không chỉ có thế, mà còn là theo đuổi tiền tài, danh vọng, lý tưởng sống nữa.

Không phải ai sinh ra cũng đã ngậm thìa vàng, người nghèo vẫn là đa số nhưng tất cả đều muốn phấn đấu vươn lên mỗi ngày vì tương lai tươi sáng. Đó là ước muốn đẹp đẽ và là động lực để xã hội phát triển hơn. Rồi không biết từ lúc nào mà những hình ảnh về một mẫu người thành công phải có hàng loạt những điều kiện lại trở thành áp lực đè lên đời sống vật chất và tinh thần mỗi người.

Đó là gì, bạn có đang mơ về một ngày đạt được cuộc sống ấy không? Là người có nhà, có xe, có nhiều tiền; Là người có gia đình ấm êm, hạnh phúc, vợ/chồng hòa thuận, con cái thông minh, vâng lời; Là người có vị trí xã hội nhất định, được nhiều người biết đến và đánh giá cao;…

Bạn đã hoặc đang đau khổ vì quá trình theo đuổi chuẩn sống lý tưởng ấy không?

Những tiêu chuẩn tiêu biểu mà một người hiện đại đang phấn đấu là ước mơ

đẹp nhưng vấn đề nằm ở chỗ không phải ai cũng có thể mua được nhà, mua được xe và có nhiều tiền trong tài khoản. Không phải ai cũng có được gia đình hạnh phúc hoặc không phải ai cũng muốn kết hôn và sinh con. Không phải ai

cũng là người thành công trong sự nghiệp. Họ có thể chỉ đạt được một hoặc hai điều. Vậy họ có phải là kẻ thất bại hay không đủ chuẩn để làm một tấm gương tốt?

Cuộc sống lý tưởng trở thành mục tiêu đẹp để chúng ta phấn đấu, nhưng nó sẽ

còn đáng giá hơn nữa nếu như điều tiếng của xã hội không chĩa mũi vào những người chưa thành công và không của cải, nếu như xã hội không chỉ ca ngợi những người đã đạt được nhiều vinh quang. Chúng ta nào có biết được, trong khi một gia đình có thu nhập thấp nhưng ấm êm hòa thuận thì có những người giàu phải cố gắng duy trì thành tựu của mình một cách vất vả hơn vì bất trắc luôn luôn rình rập. Cuộc sống có thể lấy đi nhiều thứ của họ một cách bất ngờ, họ thậm

chí còn đang lo sợ nhiều hơn những người chưa có gì trong tay nữa.

Dĩ nhiên, Daisy cũng đã đặt mục tiêu có được cuộc sống lý tưởng mà mình muốn. Ở thời điểm hiện tại tôi đã có một số thành công nhất định và vẫn đang cố gắng đạt được mục tiêu hơn nữa. Khi chia sẻ những điều này, tôi thật sự muốn bạn biết là tôi cũng đã từng bị tổn thương và đau khổ rất nhiều trên con đường chinh phục đầy gian nan này. Tôi hiểu được giá trị của sức lao động và không bao giờ chê cười sự cố gắng của người khác. Tôi nghiệm được rằng, những điều tôi trải qua đều có ý nghĩa nào đó giúp tôi trưởng thành hơn. Và tôi nghĩ rằng mình có thể chia sẻ một vài điều quan trọng để bạn có thể bước đi thuận lợi hơn là phải trải nghiệm mọi thứ.

“Tớ vừa mua nhà, mua xe. Tớ còn sắp sinh em bé nữa. Gia đình tớ rất hạnh phúc.”

“Gia đình mình muốn ở cùng nhau, không cần mua nhà mới, nếu mình có gia đình và cô ấy/anh ấy muốn ở riêng, chúng tôi sẽ mua nhà trả góp. Mình đang



dùng xe cũ cũng còn rất tốt, không cần mua thêm nữa. Mình chưa nghĩ đến chuyện lập gia đình sớm.”

“Tớ sắp được thăng chức, mọi người đều đánh giá năng lực của tớ rất cao.”

“Mình thì vẫn rất hài lòng với công việc nhân viên, nhiều năm đi làm mình có tiền tiết kiệm, có kế hoạch trả nợ hợp lý, có tiền hưu trí, có bảo hiểm.”

“Oh, tuyệt vời.”

Mẫu đối thoại thật vui và đầy tươi sáng. Mỗi người đều có hoàn cảnh và mục tiêu tài chính cũng như đời sống khác nhau. Và tôi nghĩ, niềm mơ ước phải phù hợp với năng lực thực sự cũng như lộ trình từng bước đạt mục tiêu từ nhỏ đến lớn ở từng giai đoạn. Nếu như xã hội có cái nhìn cởi mở hơn với lý tưởng của mỗi người, hẳn là sẽ ít đi những lời chê bai, so sánh giữa người này với người kia và ai cũng được làm những gì mình thích trong hành trình sống của họ.

Những mảng ngộ độc trên thực tế đang hiện diện rất rõ ràng xung quanh mà chúng ta mà có thể không cảm nhận được hết. Đó là lý do

làm lối sống của chúng ta bị ngộ độc mà không hề hay biết hay không đánh giá đúng mức độ nghiêm trọng của chúng đến tinh thần, thể chất của chúng ta. Daisy cũng muốn nhấn mạnh rằng đó chỉ là những mảng ngộ độc mà tôi nhận thấy có sự ảnh hưởng lớn đến mỗi người, có thể sẽ có những dạng độc tố khác tác động xấu đến bạn hay ai khác.

Vậy, hình ảnh ngộ độc mà tôi muốn nói đến có thể ra sao?

Bạn xem nhiều tin tức, bạn tiếp thu nhiều ý kiến và nhiều khi rất bực tức về về

quan điểm mà người khác phát biểu?

Bạn thiếu cân hay thừa cân mà làm nhiều cách vẫn không có được cân nặng lý tưởng?

Bạn cho rằng ăn uống lành mạnh và không dùng chất kích thích nhưng tại sao bệnh vặt lại thường xuất hiện liên quan đến chế độ dinh dưỡng?

Bạn nói rằng mình có rất nhiều bạn bè tốt nhưng khi cần lại không thấy nhiều người thật sự quan tâm đến bạn?

Bạn mua sắm rất nhiều nhưng luôn muốn tìm kiếm thêm nhiều món đồ mới vì chúng không phải món bạn cần? Bạn không biết tại sao bạn thường mua phải món đồ mình không hài lòng rồi tìm cách mua những món đồ khác?

Tại sao thời gian sử dụng điện thoại để giải trí của bạn lại nhiều hơn thời gian dùng để học tập hay thể dục thể thao?

Bạn cho rằng cuộc sống của mình vui vẻ, hạnh phúc nhưng tại sao thường quên mất điều đó và buồn phiền, căng thẳng vì người này, việc kia, vì nhiều mục tiêu không đạt được?

…rõ ràng những biểu hiện trên phản ánh một trạng thái không mong đợi: Bạn không vui hoặc không khỏe!

Nguyên do nào làm bạn không được vui vẻ hoặc không được khỏe mạnh? Bạn không xinh đẹp, không có điều kiện chăm sóc bản thân hay không ai yêu quý bạn?

Tôi biết có rất nhiều nguyên nhân và mỗi người có thể sẽ có lý do riêng. Nhưng tôi nghĩ điều chúng ta cần quan tâm trước hết là: bạn có biết mình có ổn hay không. Daisy không phải chuyên gia để đưa ra các tiêu chí về một người có trạng thái tinh thần tốt hay một lối sống lành mạnh. Có nhiều người luôn thể hiện ra bên ngoài mình vô cùng ổn và cũng "lừa" được rất nhiều người. Chỉ có những người cực kỳ tinh tế hay người thân thiết mới có thể nhận ra sự khác thường nơi họ. Còn nhiều người khác thì không thể che giấu được thông qua tính khí bỗng nhiên thất thường, ăn mặc thay đổi, cân nặng, bệnh tật hay gương mặt hốc hác tiều tụy. Đó là những biểu hiện của người đang có vấn đề trong cuộc sống, họ

căng thẳng và không chăm sóc bản thân được tốt. Mặc khác, có những người tìm mọi cách để cải thiện lối sống của mình theo hướng tích cực hơn bằng cách làm đẹp, giao lưu kết bạn rất vui vẻ, rồi công việc cũng có sự thăng tiến. Nhưng tôi vẫn thấy đâu đó sự bất ổn, giống như họ đang ép mình phải thay đổi cuộc sống một cách vội vàng để gạt bỏ những điều không như ý của ngày hôm qua.

Kết quả, những căng thẳng vẫn xuất hiện, những khúc mắc cũ không được giải quyết; họ không đồng thời có được trạng thái tinh thần và sức khỏe tốt như

mong muốn.

Thế nên, chính bản thân mỗi người phải thành thật với cảm nhận của mình, bạn biết mình có hạnh phúc hay không và *điều gì* làm bạn hạnh phúc. Ở mặt đối lập, bạn đồng thời biết được điều gì làm mình không vui, làm tăng áp lực lên cơ thể

và ảnh hưởng đến chất lượng sống của mình.

Còn nếu bạn không xác nhận được những điều đó thì sao? Theo quan điểm mà Daisy đã chia sẻ ở phía trên, nếu như bạn không hài lòng với cuộc sống của mình, dù nhìu hay ít, bạn có thể đang bị ngộ độc rồi!

Một trong số đó có thể là ngộ độc thông tin, ngộ độc số, ngộ độc dinh dưỡng, ngộ độc lý tưởng sống. Chúng hẳn đã làm cho cuộc sống của bạn mệt mỏi và không có nhiều niềm vui lớn nữa. Bạn tìm đến những ý tưởng khơi nguồn cảm hứng sống để có đủ năng lượng theo đuổi cuộc sống chất lượng hơn về vật chất lẫn tinh thần. Nhưng đã

là con người thì chúng ta khó đạt được trạng thái tinh thần lý tưởng vì áp lực sống quá lớn. Chúng ta không thể gạt bỏ được hết những rào cản vô hình và độc tố hữu hình xung quanh để ngăn chặn hoàn toàn sự ảnh hưởng của chúng đến mình.

Bạn làm sao có thể ngăn chặn được những độc tố đó?

Bạn làm sao sống cùng hay gạt bỏ những áp lực từ những người, những sự kiện xung quanh đè lên đôi vai mình? Bạn mang gì làm hành trang để viết tiếp ước mơ của mình? Bạn tiếp nhận quá nhiều điều để làm gì khi bạn bắt đầu nghi ngờ

bản thân, nào không đủ xinh đẹp, không đủ thời trang, không đủ giỏi giang, không đủ thành công,... Bạn tự ti, đau khổ vì không đạt được những mong muốn của bản thân và kỳ vọng của người khác. Không ai bảo bạn phải mặc kệ mọi thứ

và sống là chính mình. Vì bản thân họ cũng đang phải chịu nhiều áp lực từ nhiều phía. Nhưng đâu đó vẫn có rất nhiều người hạnh phúc dù cho họ có nhiều tiền hay không, có xinh đẹp hay không. Vậy bí quyết của họ là gì?

Daisy nghĩ rằng một trong những điều quan trọng nhất chính là họ biết chấp nhận hiện thực, biết quý trọng điều mình đang có và cố gắng sống thoải mái hơn trước những bộn bề của cuộc sống. Tôi nghĩ chúng ta cũng nên sống như

thế để mỗi ngày có nhiều niềm vui hơn, bớt đi những áp lực từ xung quanh và bản thân mình tạo ra. Vì chỉ khi bạn biết cách chăm sóc mình bạn mới chủ động hơn trong việc tạo nên cuộc sống tốt đẹp hơn. Bạn sẽ tự biết cách để mình



vui vẻ, bỏ ngoài tai những điều phiền lòng hay góp ý không thiện chí, bạn nhìn rõ được mục tiêu của mình hơn và hiển nhiên từng việc bạn làm đều có ý nghĩa.

Muốn thế, mỗi chúng ta đều cần quan sát lại cuộc sống của mình, xem chúng có ổn không và điều gì làm cho bạn không được hạnh phúc, không được làm chính mình; tiếp đến, hãy tạo nên một lối sống mới theo hướng tích cực hơn.

Cuộc sống mới của chúng ta nên thế nào? Hãy chữa lành cả lối sống!

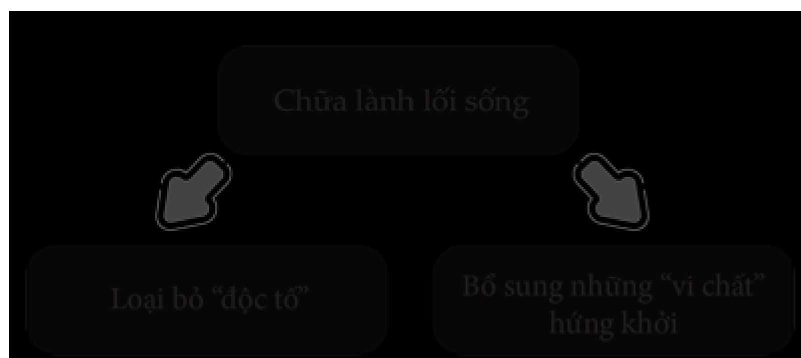
Nhận định lối sống bình thường cũ của bạn đã bị nhiễm nhiều độc tố sẽ

rút ngắn khoảng cách để đến lối sống mới “trong lành” với nhiều niềm hứng khởi, tràn đầy năng lượng hơn. Chính là bạn cần thực hiện một cuộc cách mạng toàn diện, trong đó đặc biệt chú trọng đến sức khỏe thể

chất lẫn tinh thần và được thể hiện trọn vẹn bằng phong thái bên ngoài.

Không phải là ý tưởng hay khi bạn xóa bỏ hoàn toàn lối sống cũ nhiều độc tố để sang trang mới cho mình. Mỗi câu chuyện đều cần liền mạch, các sự việc nối tiếp nhau. Cuộc sống của bạn cũng vậy. Ngày hôm qua bạn có bị ngộ độc nhiều hay không cũng chỉ là một phần trong toàn bộ

cuộc sống của bạn. Khi nhận diện được những điểm ảnh hưởng xấu của chúng tới mình, bạn chỉ cần loại bỏ hoặc điều chỉnh sao cho phù hợp hơn. Và tôi đặt tên cho sự chuyển đổi này là Chữa lành lối sống!



Chữa lành lối sống - một hành trình giúp bạn có thể *ngăn cản “độc tố” đi vào cơ thể, loại bỏ “độc tố” tích tụ bên trong và bổ sung vào những “vi chất”*

hứng khởi vào lối sống thường nhật càng nhiều càng tốt, càng sớm càng hay. Hành trình chữa lành này chỉ có một mục đích nhưng vô cùng ý nghĩa, đó là khi bạn biết thay đổi lối sống, đời của bạn cũng thay đổi ngay tức khắc. Ngay bây giờ!

Lối sống mới của bạn không phải là đối lập với lối sống cũ, chỉ là cần

điều chỉnh một chút về cách bạn hoạt động, cách bạn ngăn chặn những điều không tốt len lỏi vào cuộc sống của mình. Chúng ta từng không làm tốt điều đó và không biết nên làm gì để tăng gia vị cho cuộc sống nên nhiều vấn đề tiêu cực mới phát sinh và kéo dài hệ lụy về sau. Đó còn chưa tính đến việc, chúng ta "chữa trị" không đúng cách và nhiều biện pháp giải trí lại vô tình tạo thêm nhiều độc tố. Bạn bảo vệ cơ thể nhiều năm, nhưng chỉ trong một vài tháng xả stress không đúng cách lại có thể làm độc tố

tích tụ đến suốt đời.

Bây giờ sẽ không như thế nữa!

Chúng ta sẽ ngăn chặn, ***loại b***ỏ những gì làm cơ thể và các hoạt động trì trệ hoặc thiếu năng lượng, đồng thời ***b***ổ ***sung*** những yếu tố mới tích cực hơn. Daisy biết rằng bạn vẫn đang thực hiện lối sống mới này mỗi ngày.

Nhưng tôi nghĩ bạn cần đặt vị thế cho nó một cách trang trọng hơn để

bạn thực hiện với một tâm thế chủ động hơn. Có như thế lối sống của bạn mới năng động, nhiều hứng khởi và bạn thật sự cảm nhận được hạnh phúc.

Tuổi thơ thật đẹp khi bạn vẫn còn sự bỡ ngỡ, hào hứng về mọi thứ xung quanh, bạn được ở cạnh người thân, được bao bọc và thoải mái sống đúng với tính cách tự nhiên của mình. Và rồi bạn lớn lên thì những điều đó bỗng nhiên không còn nữa mà bạn mang trong mình nhiều hoài bão, thêm nhiều trách nhiệm và mất đi một phần lớn tự do từng có. Chúng ta phải làm quen với những quy tắc mới do con người lập ra với hy vọng mọi người biết cư xử đúng mực và làm việc có hiệu quả.

Một thời gian dài sống với những quy tắc ai mà chẳng căng thẳng và luôn tìm cách để thoát khỏi chúng để rồi đến một ngày họ mang trên mình quá nhiều độc tố đến nỗi không phân biệt được đâu là con người thật của mình nữa. Thậm chí họ còn không biết mình đang gặp phải tình trạng ngộ độc vì những thứ vốn dĩ phải phục vụ cho cuộc sống của mình. Nếu nhận thức được điều đó, họ sẽ dễ nhận diện được, dẹp bỏ dần dần và trở

nên "nhẹ nhàng" hơn.

Lối sống mới không làm lý tưởng “có của cải, có danh vọng và gia đình hạnh phúc” bớt mạnh mẽ hơn hay làm bạn quên đi ước muốn chính đáng; mà ngược lại nó giúp bạn loại bỏ những trở ngại trên hành trình đó. Và công thức chung để bạn có thể đạt được mơ ước cần phải có: Kế

hoạch phát triển phù hợp ở từng giai đoạn; Giữ tinh thần tích cực; Yêu thương, sẻ chia với mọi người, mọi vật.

Có được tinh thần tích cực để thực hiện kế hoạch mục tiêu theo từng bước luôn là điều tôi tâm đắc mà gia đình đã dạy tôi từ lúc còn nhỏ. Tôi không nhìn cuộc đời màu hồng và biết rằng những khó khăn luôn hiện diện trước mắt và mình cần phải sẵn sàng đón đầu với tất cả. Lối sống mới giúp bạn có được trạng thái tinh thần tốt nhất để có thể đương đầu những thử thách ấy, đó là *cách sống* đẹp đẽ để chúng ta có thể chủ động trong mọi hoạt động hằng ngày của mình. Đồng thời bạn dần thấy được tâm hồn mình mở rộng ra rất nhiều, khi tôi hiểu mình hơn và biết mọi người cũng đang vất vả thế nào với lối sống của mình. Tôi chia sẻ, yêu thương mọi người, mọi điều xung quanh nhiều hơn.

Trong những phần tiếp theo Daisy muốn chia sẻ với bạn những cách thức hạn chế sự ảnh hưởng của những độc tố lên bản thân. Những cách tiếp cận vô cùng quen thuộc trong lối sống hằng ngày mà chúng ta nhiều khi không để ý đến hoặc không đánh giá đúng tầm ảnh hưởng của chúng.

Với tôi, chúng còn làm cho tình trạng ngộ độc của mình nặng nề hơn nữa.

Chữa lành lối sống theo các cách này là để giúp cho bạn có được tinh thần tích cực và hành động tích cực. Trên lộ trình này từng ngày giúp bạn khơi gợi được hứng khởi, giúp bạn tìm được những điều tạo nên năng lượng mạnh mẽ bên trong trên cơ sở tiêu trừ dần những độc tố vô hình và hữu hình. Đây là những chia sẻ mà tôi và những người mà tôi quen đã áp dụng vào cuộc sống của mình, chúng thật sự đã làm thay đổi cuộc sống của chúng tôi. Hiệu quả rõ ràng nhất là lối sinh hoạt, lối suy nghĩ hằng ngày của chúng tôi đã đơn giản hơn nhưng rạng ngời và nhiều sắc màu hơn. Bạn biết không tôi còn đẹp hơn nhờ lối sống mới này nữa đấy.

Đơn giản, dễ thực hiện, cùng nhau tiến hành **thay lối sống – đổi cuộc đời** với Daisy Smith nhé!





NGÀY MỚI THÚ VỊ VỚI ĐỒ ĐẠC XINH XẮN

Trước mắt bạn chỉ nên nhìn thấy những món đồ cần thiết cho mỗi ngày của bạn vui vẻ hơn

Đồ đạc đang ngày càng có "công lực" lấn át con người?

Ngày nay người ta bắt đầu quan tâm đến một trong những thứ mà chúng ta sử dụng hằng ngày vì tác động vô cùng mạnh mẽ không chỉ đến sinh hoạt mà còn đến tâm lý của mỗi người. Đi đầu không gì khác chính là đồ

đạc!

Đồ đạc tốt và đẹp mắt giúp bạn có được những ngày rực rỡ.

Đồ đạc không bền, ít giá trị và hình thức xấu không nghi ngờ gì sẽ đưa bạn đến những ngày tăm tối.

Sự ảnh hưởng lớn đó đã làm cho chúng ngày càng có "công lực" mà ngay cả người đã tạo ra chúng là con người cũng phải đau đầu và phụ thuộc vào chúng.

Tại sao đồ đạc lại có "công lực" như vậy?

► Tại vì chúng ta đã phụ thuộc quá nhiều vào chúng!

Đúng vậy. Từ vị trí của những đồ vật vô tri giác phục vụ cho chúng ta, chúng ta đã cho đồ đạc có khả năng chi phối và làm cuộc sống của mình bận rộn, rối rắm hơn.

Trong số những đồ đạc thiết yếu, mỗi người dù ít dù nhiều sẽ có những món đồ yêu thích và có tâm lý muốn sắm sửa nhiều hơn để sở hữu được nhiều hơn nữa. Dĩ nhiên, nhu cầu mua sắm của từng lứa tuổi và của những bạn gái, bạn trai sẽ khác nhau. Tuy nhiên, điều đó không giống với việc sắm sửa cho nhu cầu công việc bởi các đặc trưng ở mỗi nghề

nghiệp khác nhau. Chúng ta sẽ chỉ quan tâm đến những món vật dụng mà đại đa số đều sử dụng và xem mức độ sử dụng đã *phù hợp với bản thân chưa,* rồi sẽ bàn đến việc bạn có cho chúng quyền chi phối cuộc sống của mình hay không. Phù hợp bản thân đầu tiên sẽ liên quan đến túi tiền và công dụng của chúng với cuộc sống của bạn. Mua sắm hợp lý luôn là lời khuyên thực tế nhất. Bạn có nhiều tiền bạn có quyền mua sắm nhiều thứ, nhưng nếu túi tiền khiêm tốn hơn bạn cần phải giữ cảm xúc mua sắm của mình ở chế độ cảnh báo. Bạn không thể no bụng chỉ vì nhìn những món đồ mới mua mỗi ngày được, hãy để dành tiền cho nhu cầu sống cơ

bản trước đã, việc mặc một món đồ cũ sẽ không làm bạn kém sang hơn đâu.

ALENA VÀ ĐỒ ĐẠC

Một người bạn của tôi – Alena - một biên tập viên của một công ty truyền thông và cô có một bảng đánh giá thiết thực về việc mua sắm của mình.

ĐỒ ĐẠC VÀ MỨC ĐỘ PHỤ THUỘC

Đồ đạc	Mức độ (Trước)	Mức độ (Sau)	Đánh giá
Quần áo	Nhiều	Nhiều	Từ việc mua nhiều tới việc mua ít nhưng bền và sử dụng lâu hơn.
Xe cộ	Ít	Ít	Một chiếc xe hơi cũ đủ dùng.
Thiết bị điện tử	Trung bình	Trung bình	Mua máy ảnh. Lên kế hoạch tiết kiệm tiền mua.
Mỹ phẩm	Trung bình	Trung bình	Không mua quá nhiều nữa. Đầu tư vào các sản phẩm dưỡng da, sản phẩm make-up ít hơn.
Thực phẩm	Trung bình	Trung bình	Đủ ăn, đầy dinh dưỡng.
Nội thất	Nhiều	Ít	Không sắm sửa quá nhiều nữa, hướng theo phong cách thanh lịch, gọn gàng.
Khác: Sách	Nhiều	Nhiều	Sở thích cá nhân nhưng để học, đáng để đầu tư.

Tôi nhận thấy đây là một bảng kiểm tra cơ bản để mỗi người có thể đối chiếu với tình trạng mua sắm của mình. Dĩ nhiên, Alena cũng có rất

nhiều vấn đề về cân nặng, cô ấy khá nhẹ cân, cô ăn khá nhiều rau và rất hạn chế tinh bột (do cơ địa chứ không phải vì cô đang trong chế độ giảm cân). Alena cần có chế độ ăn hợp lý để tăng cân đúng mức và khỏe mạnh hơn. Nhưng còn những mối quan tâm đến với các đồ đạc khác tôi cho rằng khá hợp lý với điều kiện kinh tế và sự yêu thích của cô ấy.

Trong quá trình chuyển đổi lối sống, trước đó Alena phụ thuộc nhiều vào quần áo. Cô luôn tìm kiếm những mẫu thời trang mới hợp mắt với mình.

Tuy cô không chạy theo các xu hướng nhưng vẫn có sự ảnh hưởng nhất định bởi các phong cách cá tính. Vì không xác định được rõ phong cách mà bản thân muốn theo đuổi nên trong nhiều năm Alena mua sắm khá nhiều quần áo, giày dép, phụ kiện,… chủ yếu theo tâm trạng chứ không phải theo phong cách thời trang ổn định. Mãi đến thời điểm hiện tại, cô dần định hình được phong cách ăn mặc cho mình theo tiêu chí: *đồ chất lượng nhưng có thể kết hợp với nhau*! Cô có thể mua đồ với số tiền lớn nhưng các món đồ phần lớn đều có thể phối với nhau để mặc trong nhiều dịp và chắc chắn là phải bền để sử dụng lâu dài. Dĩ nhiên sẽ có những bộ

cánh được dùng riêng cho các buổi tiệc tùng, hội họp trang trọng hơn mà vẫn dùng được lâu dài. (Xác suất mua nhầm vẫn có nhưng ít hơn nhiều so với trước đây.)

Alena nói rằng, quần áo vẫn là vật dụng khó ổn định nhất. Cô đã mất rất nhiều thời gian để quyết định thanh lý đồ cũ, xác định món đồ nào cần

thiết nhất nhưng vẫn còn tình trạng cập nhật thêm đồ mới vì nó phù hợp với cô ở hiện tại hơn.

Nhưng chọn đồ theo hướng này, cô đã cảm thấy sự tích cực: Cô kiểm soát được tủ quần áo hơn, vui hơn và mặc đồ ngày càng đẹp hơn.

Tương tự, Alena cũng từng mua khá nhiều mỹ phẩm trong nhiều năm nhưng cô dần chọn lọc được những thương hiệu yêu thích của mình và chỉ mua các sản phẩm đã dùng hết. Chỉ đến khi có chút hứng thú và có chút tiền dư dả, Alena mới tìm hiểu các thương hiệu khác để trải nghiệm và điều đó không phải là việc phung phí. (Chắc chắn không thể bắt các beauty blogger thực hiện điều này, họ cần kinh doanh bằng việc thử

nghiệm liên tục các sản phẩm mới và tư vấn cho khách hàng.) Về

thiết bị điện tử, Alena chỉ dùng điện thoại, máy nghe nhạc, máy tính xách tay mà cô đã dùng nhiều năm vì chúng vẫn hỗ trợ tốt cho công việc.

Nhưng Alena thích nhiếp ảnh và cô vẫn đang muốn mua một máy cơ mới (dù cô đã có máy ảnh tương đối tốt) hiện đại hơn trong thời gian tới để

thỏa sức đam mê của mình. Tôi cũng thấy rằng đây là một hạng mục mua sắm lành mạnh, máy móc mới ra đời mỗi ngày mà ai cũng muốn có hàng hóa tốt nhất, miễn là chúng không làm chúng ta lâm vào cảnh gặp nợ nần dài hạn.

Ngoài ra còn những đồ đạc khác như đồ nội thất, đồ trang trí không tốn quá nhiều chi phí và cô không mua sắm thường xuyên. Thực phẩm lại

liên quan đến dinh dưỡng, vì công việc nên cô thường ăn ở ngoài nhưng không đến những cửa hàng sang trọng mà chỉ chọn nơi bình dân, cô cảm thấy mình đã chi tiêu hợp lý và cô quan trọng vào chế độ ăn uống hơn (vì cô gầy) để có thể lên cân đều đặn đến mức mong muốn.

Những hạng mục mua sắm của Alena khá phổ biến và bạn cũng dễ dàng đánh giá tình trạng mua sắm của mình tương tự như thế. Quan trọng vẫn là chi tiêu hợp lý, với số tiền dành cho việc mua sắm sau khi đã phân chia đều tiền vào việc sinh hoạt, đầu tư, học hành, đam mê, từ thiện; bạn cần biết mình nên mua gì trong tháng tới để không chi tiêu lố qua các mục khác mà vẫn thỏa được đam mê mua sắm.

Tối giản về đồ đạc là một chủ đề phổ biến đang được nhiều cá nhân theo đuổi bởi chính sự thiết thực của chúng trong việc tạo nên một cuộc sống bớt phụ thuộc, thoải mái hơn, bớt lo nghĩ hơn. Và đồ đạc là hạng mục đi đầu và dễ tiếp cận nhất để mỗi người có thể thay đổi cuộc sống của mình một cách nhanh chóng và hiệu quả rõ ràng nhất.

► *Bạn bè nói tôi bị ám ảnh bởi việc "không mua đủ", nghĩa là thế nào?*

Có phải có rất nhiều ngày trong tháng, trừ thời gian đi ngủ, bạn thường chú ý nhìn đồ đạc nào đó trong các cửa hàng hoặc trong lúc làm việc, bạn cứ lên các trang mạng để tìm kiếm một món đồ mới?

Đó có thể là biểu hiện của nỗi ám ảnh mang tên Không mua đủ. Bạn luôn có khao khát mua những món đồ mới trong khi bạn đã có món đồ tương

tự rồi. Bạn nghĩ rằng đồ đạc hiện tại của mình không đủ đẹp, không đủ

độc đáo, lỗi thời, màu sắc không bắt mắt và sự hiện diện của nó không còn giúp bạn hào hứng như lúc ban đầu nữa. Rồi bạn tìm kiếm các mẫu mới với hy vọng chúng giúp bạn đẹp hơn và tự tin hơn. Chu trình lặp lại liên tục rồi bạn than thở rằng mình không có tiền.

Đáp án mà tôi nghĩ ai cũng nên có chính là: *Mua đủ, mua hợp lý, mua đúng món đồ tạo nên hứng khởi cho bạn.*

Với đồ đạc, thật khó để nói thế nào mới là đủ. Giống như có người thích bàn làm việc càng ít đồ càng tốt để có sự thông thoáng. Có người thích bàn lộn xộn mới có ý tưởng sáng tạo. Người thì không thích đặt đồ trang điểm hay đồ ăn trên bàn vì mất tập trung. Nhưng việc không xác định được mình còn cần bao nhiêu thứ nữa trong thời điểm hiện tại và việc bứt rứt kéo dài ngày trong khi bạn đã liên tục mua đồ mà còn cảm thấy không đủ. Bạn phải xem lại kế hoạch mua sắm của mình rồi đấy.

► *Vấn đề có thể không phải vì bạn mua nhiều, mà là bạn có hối hận khi mua chúng không.*

Số lượng là bao nhiêu không phải là vấn đề lớn ở việc mua sắm vì nhu cầu của mỗi người là khác nhau. Vấn đề là sau một thời gian bạn có hối hận vì đã mua chúng không thôi.

"Ước gì đừng mua cái này mà mua cái kia."

"Cái này chán quá, biết vậy đừng mua tùy hứng như vậy, tốn tiền ghê."

"Nhiều đồ quá, cái này mình mua khi nào thế nhỉ, chật nhà quá."

Những lời than vãn thường nghe thấy khi bạn mua nhưng rồi lại cảm thấy chúng chẳng có lợi ích như bạn nghĩ. Xác suất của việc mua nhầm đồ là khá cao và có thể xuất phát từ cảm xúc bất chợt hoặc cả khi suy nghĩ kỹ lưỡng, nhưng ở vế sau thì đỡ khó chịu hơn vì bạn không tùy tiện với tiền bạc của mình.

Còn gì tệ hơn việc bạn đã hào hứng thế nào với món đồ mới tâm đắc

và nghĩ rằng sẽ được mọi người ngợi khen lại không như thế. Đến lúc bạn nhận ra mình mua nhầm món đồ không phù hợp thì bạn sẽ thấy chúng chướng mắt vô cùng và trở nên thừa thãi lúc nào không hay. Tôi cũng đã có nhiều lúc như thế và cảm thấy như "thời gian thanh xuân" đã phí phạm vậy. Kể từ khoảng thời gian bạn tìm kiếm, trông thấy và yêu thích món đồ mới và chờ đến ngày cầm được trên tay (chưa tính đến trường hợp bạn còn phải tích góp đủ tiền để đặt hàng nữa) không hề ngắn.

Nhiều món đồ còn được gắn trách nhiệm là để giúp bạn tỏa sáng, bạn đã nghĩ rằng nếu sở hữu được nó bạn sẽ khác, sẽ làm cuộc sống của bạn thay đổi hơn rất nhiều. Vật chất có khả năng làm như thế nhưng còn cần đúng thời điểm, đúng người nữa.

Nghe có vẻ phức tạp nhưng tâm lý này tồn tại đấy. Hãy nghĩ xem, ngoài những món đồ cơ bản nhất chẳng ai lại tự dưng mua một món đồ mà

không mong chúng phục vụ điều gì đó cho họ cả. Nếu mua đúng món bạn hiển nhiên là hào hứng rồi, ngược lại bạn sẽ cảm thấy thất vọng thậm chí bức bối vì đã mua nhầm món đồ không như mình tưởng tượng.

Đừng mua rồi hối hận nhé!

Chú ý: Đừng rơi vào hoàn cảnh mua sắm quá nhiều từ việc quẹt thẻ tín dụng – thẻ mua trước trả sau. Hãy tránh xa viễn cảnh bản thân sống một mình ở nhà trọ, phòng chất đầy đồ mới tinh nhưng nhiều món còn nguyên trong hộp. Bạn chỉ cần lướt một vài bài báo để thấy là nhiều thanh niên đang gánh trên mình các món nợ chỉ vì tâm lý sống sang, sống dựa trên vay nợ mà không có kế hoạch chi trả. Và tương lai của họ

vô cùng u ám, hãy sáng suốt khi vay nợ để mua đồ và thỏa mãn nhu cầu cá nhân nhé.

► *Bạn thấy khó khăn vì bạn nóng vội. Chữa lành lối sống với đồ đạc cần thời gian trải nghiệm nữa, hãy bình tĩnh.*

"Tại sao tôi loại bỏ đồ đạc khá nhiều rồi mà tôi vẫn chẳng thấy vui vẻ gì, tôi vẫn cứ thấy căn nhà, căn phòng của mình lung tung và bừa bộn. Thật bực bội."



Đừng lật ngược cách nhìn. Ngôi nhà hay căn phòng cần là nơi bạn yêu quý và muốn quay về mỗi ngày. Đồ đạc lúc này đóng vai trò trang trí cho nơi đây. Chứ không phải ngược lại, bạn dùng đủ thứ để vào căn phòng nhưng rồi lại khó chịu với cả căn phòng. Đó là lý do bạn làm lối sống của mình mất trật tự hơn, từ bây giờ hãy thay đổi bằng cách rà soát lại tổng thể ngôi nhà, căn phòng rồi mới xem xét đồ đạc mình đem vào không gian ấm áp đó.

Đồ đạc lúc này có ý nghĩa trong việc giúp không gian sống của bạn thêm sức sống, thế nên bạn ngày càng yêu quý đồ đạc hơn nữa và biết những món đồ nào có thể chăm chút thêm cho căn nhà. Quá trình chọn lựa đồ

đạc tốt đưa đến kết quả làm ngôi nhà của bạn thêm xinh đẹp. Nhưng có thể vì thực hiện trong tâm thế nóng vội nên bạn không cảm nhận được niềm vui từ cả quá trình và kết quả nữa. Xem xét và chọn lựa đồ đạc để

hướng đến sự thay đổi trong cuộc sống thật sự là một cuộc “cải cách” và cần nhiều thời gian để trải nghiệm. Bạn đừng nóng vội mà hãy bình tĩnh

thực hiện từng bước, phép màu không thể chúng ta muốn là xuất hiện được, bạn cần phải có nỗ lực và cả thành ý nữa, rồi bạn sẽ nhận ra mình cần những vật dụng nào thuận lợi cho sinh hoạt và vui vẻ hơn.

“Căn phòng của mình không rộng nhưng chiếc giường to quá chiếm

khá nhiều diện tích. Mình có thể dẹp chiếc giường và thay vào niệm nằm nhỏ

gọn và dễ quét dọn hơn, căn phòng của mình sẽ thoáng hơn.”

“Mình có đến hai tủ quần áo, mình tính sơ sơ thì có đến hơn chục bộ đồ

đã lâu không dùng đến mà cũng không muốn mặc nữa, còn lại vừa vặn để trong một tủ đồ.”

“Túi đồ của mình dường như đựng quá nhiều thứ, mình nghĩ là chỉ cần giữ túi tiền, điện thoại, sổ tay, khăn giấy và một ít mỹ phẩm như son, son dưỡng, kem chống nắng và chiếc gương nhỏ. Còn lại đồ bấm móng tay, máy chụp ảnh nhỏ, kẹo cao su, băng keo cá nhân, tai nghe, thuốc nhỏ

mắt, nước hoa, băng vệ sinh,… thì mình có thể để ở trong xe hoặc văn phòng vì không dùng đến thường xuyên. Vậy thì mình có thể diện được chiếc túi xách nhỏ xinh hơn so với chiếc túi to như hiện giờ.”

“Không ngờ mình từng yêu thích món đồ này đến vậy, buồn cười quá.

Chúng khá ngộ nghĩnh đó chứ nhưng giờ mình không cần dùng đến nữa, có lẽ đã đến lúc để chúng đến với người mới đi thôi – người cần chúng như trước đây mình cần vậy.”



“Mình cần mua xe mới và mình thích chiếc X, từ màu sắc đến tiếng động cơ của nó thật là hợp với mình. Nhưng nó khá đắt. Mình cần tính toán lên kế hoạch để mua chứ không phải đổ nợ vì đi vay tín dụng, mình còn phải ưu tiên cho các việc khác nữa. Trong vòng sáu tháng tích góp, hy vọng mình sẽ mua được chiếc xe yêu thích này.”

Bạn thấy đó, việc dọn dẹp, thanh lý hay sắp xếp lại đồ đạc dù có thể thực hiện ngay nhưng bạn cũng đừng thực hiện trong tâm thế quá nóng vội.

Bạn hẳn không quá bận bịu để có thể nhìn lại các món đồ mà mình từng yêu thích mua về, đánh giá lại việc tại sao bạn yêu thích nó, bạn

còn cần chúng không và cảm xúc của bạn hiện tại thế nào. Còn việc mua sắm, trừ

những món đồ bạn có thể mua ngay thì cũng có những món khác bạn cần phải có thời gian suy nghĩ về tính hiệu quả của nó và thời gian để tích góp chi phí nữa.

Vừa đủ - không phụ thuộc, hãy để vật chất làm bạn vui hơn

Hãy tưởng tượng, bạn mặc bộ đồ ngủ nhàu nhĩ, không trang điểm cho khuôn mặt nhợt nhạt, đôi mắt thâm quầng vì thức khuya, tóc tai rối bời vì chưa được chải tử tế. Bạn bước ra đường trong bộ dạng này, bạn thấy một chuyện vui mà nở nụ cười nhưng lại vội vàng che ngay vì răng bạn hơi xỉn màu do hút thuốc và uống cà phê lâu ngày. Bạn còn chưa tỉnh ngủ, bạn nhìn mọi thứ xung quanh đáng chán như bao ngày. Bạn đi ngang qua một tấm gương và thấy mình luộm thuộm, không nhận ra nét đẹp nào ở mình. Bạn vội rời xa tấm gương vì không muốn nhìn thấy mình



xấu xí nữa. Trí óc bạn vẫn còn chầm chậm và đến khi bạn tỉnh táo hoàn toàn thì đã hết buổi sáng rồi.

Tưởng tượng tiếp, sáng sớm bạn tập thể dục, vệ sinh sạch sẽ và diện một bộ đồ đơn giản yêu thích. Bạn thoa kem dưỡng, trang điểm nhẹ nhàng làm gương mặt bừng sáng lên và bạn bước ra ngoài. Bạn đi dạo. Không khí trong lành và bạn thích đi trong nắng sớm ấm áp. Đi đến đâu bạn cũng muốn chụp hình cùng cảnh vật đầy sức sống, đầy sắc màu. Bạn lấy điện thoại ra và cười thật tươi để chụp lại khoảnh khắc này. Ngày mới của bạn khởi đầu thật tốt, bạn làm việc gì cũng vui vẻ, dù chỉ là đi lấy báo hay nằm trên sô pha xem truyền hình.

Hai trường hợp tương phản và bạn biết mình muốn chọn hình ảnh nào rồi đấy. Điều khác nhau giữa chúng là gì, ngoài việc không trân trọng buổi sáng tuyệt vời, có phải là một người có khởi đầu không hào hứng và không dùng các công cụ để cải thiện tâm trạng tốt hơn. Và một người thì biết để sắp xếp hoạt động cho khởi đầu ngày mới tốt hơn, mọi việc sau đó khá vui vẻ và làm việc gì cũng thích cả. Trong ví dụ này, đồ đạc có công dụng giúp cho người dùng vui vẻ hơn chỉ bằng những món đồ vô cùng quen thuộc nhưng sự khác biệt là vô cùng lớn đấy.

Tôi rất khuyến khích bạn, một cách hợp lý, hãy biết dùng những món đồ

vào nhiều thời điểm để chúng tạo nên hiệu quả nâng cao tinh thần và



cho bạn những ngày hứng khởi hơn. Và nếu chưa đủ tiền mua sắm, một kế hoạch tốt sẽ giúp bạn sớm có được chúng.

Bạn rất thích bộ kem dưỡng da và trang điểm đó, chúng sẽ làm da bạn mịn màng hơn và sáng hơn. Hãy săn giá rẻ nhất có thể và mua chúng.

Bạn thích chiếc đầm kia quá, dáng nó thật đẹp, mặc lên thật tôn dáng.

Đúng kiểu bạn thích. Hãy mua chúng.

Bạn muốn chi tiền để niềng răng và làm trắng răng, hãy thực hiện nó.

Bạn thích một chiếc xe đạp để chạy quanh khu phố vào buổi chiều, hãy lên kế hoạch mua nó dù bạn đã có cả xe máy và xe ô tô.

Bạn thích một chiếc máy ảnh xịn xò có độ phân giải cao, hãy tiết kiệm để

mua nó nếu bạn dành thời gian chụp ảnh thường xuyên.

Bạn thích du lịch, hãy săn giá vé rẻ và lên lịch đi chơi một vài lần trong năm, hãy đến những nơi cho bạn những trải nghiệm mới, có thêm nhiều bạn mới chứ không chỉ là mua sắm, chụp ảnh và ăn uống.

Sử dụng đồ đạc cho mỗi ngày đầy hào hứng nhé!

Vậy Thay Lối Sống Với Đồ Đạc Như Thế Nào?

✘ Loại bỏ vật dụng không thể kết hợp được với những món đồ khác, và vật dụng chiếm quá nhiều diện tích.

✘ Loại bỏ vật dụng mua ngẫu hứng nhưng đang để ở đâu đó mà bạn từ

lâu đã không dùng nữa.

✘ Loại bỏ vật dụng từng có ích cho bạn, bây giờ thì không cần thiết nữa, chỉ cần giữ lại đồ bạn dùng.

✔ Bổ sung thêm đồ bạn phù hợp với phong cách và chi tiền hợp lý cho nó.

✔ Bổ sung đồ phù hợp với không gian sống của bạn.

Lối sống bình thường cũ của bạn là lối sống có quá nhiều đồ đạc không cần thiết, đồ đạc lộn xộn không có thứ tự, không được dùng hết công dụng và giá trị của chúng. Đồng thời nó có phải là món đồ phù hợp với bản thân không cũng là điều chúng ta thường không để ý nhưng lại rất quan trọng. Bạn có thể nghĩ rằng cha mẹ hoặc ông bà của mình là chủ

gia đình và luôn muốn chăm chút cho căn nhà của mình bằng nhiều đồ

đạc. Bạn là con cháu và không phải nhận nhiệm vụ mua sắm hay sắp xếp đồ đạc, nhưng hãy nhìn căn phòng của mình xem, đó là khu vực mà bạn có trách nhiệm đấy. Bạn vốn là một cậu chủ, cô chủ nhỏ mà bạn không biết vì không ai nói với bạn cả. Hãy tin tôi, đồ đạc của riêng bạn không hề ít, chúng nằm khắp nơi trong căn nhà thậm chí một số loại đồ còn nhiều hơn của cha mẹ bạn nữa. Nếu bạn là một cô nàng nàng sành điệu còn mẹ bạn thì không ham sắm sửa thì quần áo của bạn hẳn là nhiều nhất nhà; Nếu bạn là người thích sưu tầm đồ cổ còn cha bạn thì không,

bạn đã đặt các món đồ ở đâu ngoài căn phòng của mình, hẳn là trong tủ

kính tại phòng khách hay kệ gỗ ở nhà bếp rồi.

Dấu ấn của bạn có ở khắp nơi trong nhà, thế nên nếu vào một ngày đẹp trời bạn muốn đánh giá lại hiệu quả của đồ đạc với cuộc sống, hãy nhìn những khu vực chung chứ không hẳn chỉ ở khu vực của riêng bạn.

Đừng để đồ đạc của bạn trở thành một đống lộn xộn! Nhiều món đồ quan trọng lẫn lộn với đồ không quan trọng, những món đồ không

còn ý nghĩa với bạn lại nằm chễm chệ trên bàn của bạn và những món đồ ý nghĩa bạn đã quên mình để ở đâu. Đáng lẽ ra bạn nên xem xét mình có thể tận dụng món đồ cũ không thì bạn lại mua về nhiều món đồ hơn nữa. Những món đồ xinh đẹp mới mà bạn chờ đợi trong háo hức để mua về nhà, chúng lại có khả năng sớm bị nằm lẫn lộn với đống đồ cũ sau khi bạn không còn yêu thích chúng nữa. Nếu bạn nhạy cảm với tiền bạc bạn sẽ tính được những món đồ cũ đó cũng không hề rẻ mà bạn cũng phải tích góp mới đủ tiền để mua về. Tưởng tượng nếu như bán hết đồ cũ đi bạn sẽ có một gia tài nhỏ đấy.

Hiểu được nguyên do đồ đạc lộn xộn bạn sẽ dễ tạo được hành trình mới cho chúng theo hướng gọn gàng và có ích hơn cho lối sống của bạn. Đầu tiên bạn cần thực hiện thao tác loại bỏ bớt đồ đạc dư thừa, đồ đạc không còn giá trị với bạn. Tiếp đến là sắp xếp lại mọi thứ không chỉ để đồ đạc ngay ngắn, trật tự mà là để bạn biết đồ của mình đã cất ở đâu, để bạn tìm chúng nhanh chóng hơn khi có việc cần đến.



Từng trường hợp, bạn nên đặt câu hỏi xem mình có cần món đồ đó không và nếu có thì cần sử dụng vào lúc nào. Mọi thứ chỉ là tương đối và việc nhà bạn, căn phòng, bàn làm việc,… của bạn cần có bao nhiêu món đồ sẽ tuỳ thuộc vào sở thích, nhu cầu và đặc điểm nghề nghiệp của bạn nữa.

Sau khi đã loại bỏ, bạn nghĩ mình đã “nhẹ nhàng” hơn rồi và thấy rằng mình đã làm được một bước tiến lớn cho lối sống hằng ngày của mình.

Lúc này đây hẳn bạn sẽ không nghĩ đến mình còn thiếu gì đó để bổ sung vào, bạn vừa loại bỏ mà! Nhưng không phải thế, lối sống thoải mái cần phải có đủ đồ đạc cho bạn sử dụng chứ không phải càng ít càng tốt.

Những nhà thiết kế nội thất cần bạn mua đồ gia dụng, đồ trang trí; nhà thiết kế thời trang cần bạn mua đồ hợp với phong cách của mình và nhiều chủ cửa hàng khác cần bạn mua hàng để họ thúc đẩy doanh số.

Hãy tin rằng sẽ luôn có những món đồ tốt hơn, bền hơn dành cho bạn.

Bạn hôm nay cũng không chỉ yêu thích mãi tất cả những món đồ mình hiện có, thế nên đừng ngần ngại bổ sung vào hoạt động sống hằng ngày của mình bằng những vật dụng chạm đến cảm xúc của bạn hơn một cách hợp lý.

Loại bỏ vật dụng không thể kết hợp được với những món đồ khác và vật dụng chiếm quá nhiều diện tích

Điển hình là quần áo, bạn chỉ cần chú ý một chút cũng trở thành một cao thủ phối đồ từ những gì có trong tủ quần áo của mình. Bạn có biết rằng

rất nhiều cửa hàng đăng các hình ảnh thời trang không chỉ là sản phẩm mới mà là sự kết hợp của những món đồ có sẵn. Bạn nên biết đến thủ

thuật này khi mua sắm, mẫu mã mới thực chất có thể là kiểu dáng cũ

nhưng có màu mới hoặc là sự phối trộn giữa một chiếc váy mới và chiếc áo của đợt hàng cũ mà thôi. Nhưng phải công nhận là rất đẹp và bạn hoàn toàn có thể là một người có phong cách biến hóa đa dạng chỉ từ

những món đồ quen thuộc của mình. Bỏ một chút thời gian để nghĩ đến việc kết hợp thì đồng thời bạn cũng nên loại bỏ bớt những món đồ chỉ

đứng riêng lẻ, không có tác dụng lớn và không kết hợp được với món đồ

nào. Hẳn bạn cũng từng nghĩ đến nhưng chưa quyết định vứt bỏ, nhưng việc chấm dứt tình trạng cũ từ hành động đơn giản này có thể làm bạn cảm thấy vô cùng mới mẻ đấy.

Không chỉ có quần áo mới cần sự kết hợp mà nhiều đồ đạc trong căn nhà, trên bàn làm việc của bạn cũng cần phải như thế. Nếu bạn có phòng riêng ở nhà cha mẹ hoặc có một căn nhà hay thuê nhà trọ và sống một mình thì đó là khu vực mà bạn được toàn quyền quyết định. Lúc này bạn cần nghĩ, một căn phòng hay ngôi nhà có đủ đồ dùng là tốt nhất. Nhưng nếu diện tích không quá lớn thì việc kết hợp làm sao để không gian được hài hòa về thẩm mỹ và có đủ khoảng trống cần thiết thật sự lý tưởng. Bạn không cần là một chuyên gia nội thất cũng sẽ đồng ý rằng căn phòng có nhiều khoảng trống sẽ dễ chịu hơn là đồ đạc chiếm nhiều diện tích chứ.



Bước đầu tiên của nghệ thuật bài trí bạn có thể xác định danh sách đồ

đạc và kích thước cần mua. Bạn có thể không để ý đến điều này và mua về nhiều thứ cần thiết nhưng thứ nào cũng to vô tình làm căn phòng hay căn nhà của bạn chật chội. Thế nên nhìn một lượt bạn có thể phán đoán thế này: Với ngôi nhà nhỏ, bạn lại sống một mình thì có cần bộ ghế salon tiếp khách lớn không hay chỉ cần một bàn và vài chiếc ghế nhỏ; Cần một tủ quần áo lớn một chút hay cần hai chiếc khác nhau; Một tủ lạnh, một máy giặt hay lò vi sóng là hợp lý; Khu vực bếp thì mấy chục cái ly, chén dĩa, dụng cụ nấu nướng chứa đầy trên kệ cần thiết không khi bạn bè chẳng có mấy dịp đến nấu nướng chung; Còn phòng ngủ nhỏ nữa, một cái bàn làm việc thì ổn rồi nhưng cái giường chiếm đến hai phần ba diện tích thì có hợp lý;... Bạn hoàn toàn có thể thay bằng những món đồ nhỏ

hơn nhưng cùng công dụng.

Chỉ với vài gợi ý nhỏ nhưng bạn có nhiều việc cần làm với đồ đạc của mình hơn rồi đấy.

Loại bỏ vật dụng mua ngẫu hứng nhưng đang để ở đâu đó mà bạn từ lâu đã không dùng nữa

Mua đồ trong ngẫu hứng không chỉ tốn tiền mà còn làm tốn không gian của bạn nữa. Tệ hơn nữa, vốn dĩ bạn mua để dùng thế nhưng bạn lại quẳng chúng ở đâu không biết rồi quên luôn. Một vài món đồ có thể

không cần phải nhắc đến nhưng nếu quá nhiều trường hợp như thế thì bạn đã làm chi phí ẩn của mình tăng lên đáng kể đấy.

Rồi bạn than rằng, tiền của mình sao cứ không cánh mà bay!

Tôi không muốn nhắc quá nhiều đến tiền bạc vì chúng có thể làm mất cảm hứng mua sắm của bạn nên chúng ta hãy bàn đến sự yêu thích mà thôi. Nhưng hãy biết rằng sẽ có người, như tôi, điều hòa được số tiền bỏ

ra hợp lý để mua được món đồ thật sự hài lòng chứ không phải mua đồ

không quá ưng ý chỉ vì không có nhiều tiền. Ban đầu bạn có thể cần phải dùng đến những câu hỏi để giúp mình "kiên cường" hơn trước những món đồ đẹp: Món đồ này mình dùng làm gì đây, hay chỉ để ngắm? Món đồ này để ở đâu và có chiếm diện tích nhiều không, có làm bừa bộn hơn không? Trước đây mình cũng mua món A, món B mà giờ chúng đâu rồi nhỉ, mình chán rồi và món này mình sẽ thích được bao lâu đây?... Tự vấn bên trong càng nhiều thì bạn càng hiểu ý muốn của mình hơn. Dần dần bạn sẽ dễ trả lời hơn và quyết định có mua hay không nhanh hơn.

Xác suất mua đồ nhầm là khá cao nhưng chính điều đó mới thúc đẩy bạn mua sắm đúng đồ hơn đấy. Tôi cũng tin rằng món đồ mà bạn hứng lên mua chỉ với một món tiền nhỏ, bởi vì món đồ quá đắt bạn cần phải tính toán kỹ hơn. Không cần ai cho ý kiến bạn cũng là một khách hàng kỹ tính khi tìm hiểu đủ điều về những món đồ mới. Bạn muốn chúng phải thật sự là món đáng mua. Và sau những lần mua "thất bại" bạn sẽ thận trọng hơn và dần giảm đáng kể những lần hứng lên là mua.





Chân thành mà nói, tôi không có ý nói bạn không nên mua sắm những món đồ xinh xắn để vui vẻ hơn, nếu bạn thật sự hứng thú thì hãy mua chúng.

Loại bỏ vật dụng từng có ích cho bạn, bây giờ thì không cần thiết nữa, chỉ

cần giữ lại đồ bạn dùng

Với tôi, những món đồ mà mình không còn sử dụng nữa sẽ trở thành "đồ

cổ"! Khi cầm một món đồ như thế trên tay tôi vẫn còn nhớ mình đã háo hức ra sao khi mua được chúng, thế mà giờ chỉ còn biết bật cười vì mình không còn thích nó nữa. Đó cũng chính là lý do lớn để khi thích một thứ

gì mới tôi không còn quá mong chờ và thường nhớ đến những lúc này mình sắp từ bỏ nó ra sao. Dĩ nhiên tôi sẽ không đem những món đồ cũ

này vào lò lửa mà tìm cách đem chuyển giao cho những người cần nó hơn tôi, trừ những món không thể sửa hay đem cho ai được.

Sẽ khó bỏ những đồ vật kỷ niệm hơn và đó là quyền của bạn. Có thể bạn cũng biết rằng, kỷ vật thường gắn với con người và vào một thời điểm nào đó bạn sẽ quyết định xem nên để kỷ niệm về ai đó ra đi. Khi không thấy kỷ vật tâm trí bạn sẽ không còn nghĩ nhiều đến những chuyện thuộc về quá khứ nữa. Không nghĩ về những điều đã qua, nhất là điều không vui sẽ giúp bạn có năng lượng để gom góp nhiều niềm vui mới trong tương lai.

Bổ sung thêm đồ đạc bạn phù hợp với phong cách và chi tiền hợp lý cho nó

Đừng nghĩ rằng việc xác định vật dụng mà mình yêu thích là dễ thực hiện nhất. Chúng là con dao hai lưỡi. Một lần nữa tôi sẽ nói lại rằng tôi không muốn làm mất cảm hứng mua sắm của bạn vì vấn đề tiền bạc thế nên chúng ta có thể thoải mái một chút. Bạn đã biết những món đồ nào hợp với mình rồi chứ, không chỉ phù hợp ở khía cạnh giá cả mà là về phong cách. Mỗi phong cách có cách ăn mặc, kết hợp theo một thể độc đáo khác nhau và đó mới chính là điều bạn cần quan tâm hơn cả. Việc chi tiền của bạn lúc này mới xứng đáng vì nó giúp bạn thể hiện được khí chất của mình.

Trường hợp, niềm yêu thích tìm kiếm những mẫu mã mới cũng có thể

xuất phát từ việc bạn chưa thật sự tìm được món đồ vừa ý, hoặc đồ mà bạn vừa ý lại không đủ cho bạn dùng nhiều lần. Rồi thời gian qua đi, bạn ngày càng muốn tìm kiếm những mẫu mã chất lượng hơn, từ hình thức, màu sắc cho đến chất liệu và giá cả hợp lý. Đây là điều có thể hiểu được, bạn được mua đồ mới phù hợp với mình hơn và trong số lượng tối đa cho phép. Tôi đã từng là người như vậy, và tôi đã giảm tốc độ mua quần áo xuống thấp nhất bởi vì những món đồ mà tôi đã cố công tìm kiếm vẫn nằm trong bộ sưu tập mặc đẹp và mặc thường xuyên của tôi. Đến bây giờ, tôi rất ít khi muốn tìm kiếm thêm nữa vì chúng đã đáp ứng được sở

thích và nhu cầu hiện tại của tôi. Rồi một ngày tôi lại tìm kiếm tiếp các món đồ mới thì bởi lẽ đồ hiện tại đã cũ và vì thấy được những mẫu mã chất lượng khác, với kiểu dáng mới phù hợp với phong cách

lúc bấy giờ

của tôi.



Dẫu yêu thích phong cách năng động và phóng khoáng nhưng Daisy cũng đã rất căng thẳng vì mong muốn tìm kiếm mẫu đồ có chất liệu yêu thích, giá cả hợp lý vừa hợp thời trang. Việc tìm kiếm thật sự không dễ

nhưng khó chịu hơn là khi tìm được rồi nhưng tôi không có đủ tiền mua!

Khi còn đi học và vừa mới đi làm, tôi chỉ có một ngân sách sắm sửa khiêm tốn và tôi cần phải suy nghĩ thật kỹ trước khi mua một món đồ nào. Việc ý thức và định hình phong cách lâu dài giúp tôi tránh được sai lầm trong mua sắm, dù không ít món đồ tôi đã phải tiết kiệm nhiều tháng mới mua được. Rồi có không ít lần, tôi mua nhầm món không phù hợp. Thật đau lòng. Những lần mượn tiền bạn bè mua sắm khi quỹ tiền không đủ xuất hiện vài lần, nhưng vẫn nằm trong khả năng chi trả của tôi trong một vài tháng tới, may mắn là tôi không hối hận vì đã mua chúng. Sau tất cả, tôi thấy xứng đáng và ý thức được mình ngày càng mặc đẹp hơn vì mặc đồ

chất lượng nhưng hợp với tính cách. Đồng thời, càng mua đồ đắt tôi càng muốn tiết kiệm, đồ đạc của tôi đã đủ, tôi đã dần chuyển sự chú ý của mình sang việc tiết kiệm và đầu tư hơn.

Bổ sung đồ phù hợp với không gian sống của bạn Bổ sung đồ đạc mới như thế nào? Nhìn lại căn phòng hay ngôi nhà của mình xem, bạn đã có ý tưởng nào mới xuất hiện chưa, bạn muốn nó cứ

như hiện tại (sau khi đã loại bỏ bớt đồ) hay muốn cải tạo một chút theo ý thích mới của mình?



Đúng vậy, tôi đang nói đến việc tạo nên phong cách cho việc trang hoàng nhà cửa hay phong cách sống mới bằng đồ đạc. Gợi ý đầu tiên

tôi đã nhắc ở bên trên chính là bài trí đồ đạc sao cho không gian rộng rãi hơn. Tiếp đến sẽ là màu sắc và các đồ đạc trang trí đi kèm, đừng quên các chậu hoa để làm căn nhà tươi tắn hơn.

Các công tác tiếp theo hẳn cần dựa vào cảm hứng của bạn, hãy tiếp tục để có không gian sống nhiều năng lượng hơn. Ngoài ra bạn cũng cần lưu ý những điều khi muốn bổ sung đồ đạc, đó là đồ phù hợp với túi tiền, đủ

dùng là được.

Nếu bạn còn phân vân chưa biết mình nên bổ sung đồ thế nào để tránh chọn nhầm mua nhầm, bạn hẳn nên tìm hiểu một chút về nhu cầu của mình tương đồng với phong cách thiết kế nào, phong cách thời trang nào, xu hướng nào,… từ các kênh thông tin đa dạng. Suy nghĩ kỹ về quyết định mua sắm ở mỗi thời điểm. Bạn đã có kinh nghiệm chọn đồ từ quá trình loại bỏ lúc trước rồi, đó là cả một quá trình phân tích và ra quyết định bạn cần gì và không cần gì nữa, có ý nghĩa thế nào với bạn. Đó là tiền đề quan trọng để bạn nhìn đồ vật mới chuẩn xác hơn. Cảm giác khi biết mình cần gì cho cuộc sống rất tuyệt vời, tôi tin là bạn cũng có cảm giác như thế trong nhiều lựa chọn của mình. Việc biết đó không chỉ là những gì bạn thích, phù hợp với cuộc sống của bạn mà nó còn giúp bạn phát triển nhiều mặt hơn nữa.

Bạn đã có một ngày thay đổi lối sống với đồ đạc rồi, bạn cảm thấy thế

nào? Bạn cảm thấy thật gọn gàng, không gian rộng hơn và bạn phát hiện ra… bạn không cần nhiều đồ như bạn tưởng! Bạn chủ động hơn, xinh đẹp hơn hoặc bỗng nhiên bạn thích về căn nhà thân yêu mà bạn đã dày công bài trí hơn không? Đừng nghĩ đồ đạc không ảnh hưởng đến sự cảm nhận của bạn hoặc phủ nhận việc chúng có khả năng chi phối cảm xúc của bạn. Quá trình chữa lành lối sống bằng đồ đạc là hành trình giúp bạn biết được những gì mình quan tâm và tại sao lại như thế. Dù ít hay nhiều thì bạn cũng sẽ có một số thứ loại bỏ đi, thế thì nhu cầu bạn cần thật sự

không nhiều như trước nữa, dẫu rằng quá trình bổ sung bạn sẽ có thêm những món đồ mới, nhưng chắc hẳn bạn sẽ không mua lại những món đồ giống như cũ. Hãy xem đó là một sự thay đổi lớn, *cách thức chọn lựa và sử dụng đồ đạc của bạn sẽ khác hơn ngày hôm*

qua rất nhiều.

Một số những thói quen mua sắm mới của bạn được hình thành chính là món gì có ý nghĩa hơn và bạn sẽ dành tâm trí, thời gian, tiền bạc để nghĩ

về chúng trước khi quyết định mua. Và đến thời điểm bạn đạt được trạng thái “Mua đủ dùng và phù hợp với bản thân” bạn đã đưa lối sống của mình lên một trạng thái mới, lý trí hơn, bình tĩnh hơn và kiểm soát được cuộc sống của mình hơn.

Thật quan trọng, bạn biết dùng đồ đạc để chăm sóc bản thân tốt hơn.

Bạn không sắm sửa vì thể hiện với ai cũng như biết món đồ nào mới thật

sự cần thiết với bạn. Bạn yêu quý chúng và chúng giúp cuộc sống của bạn thoải mái hơn rất nhiều.

Chúc bạn thành công với phần thứ nhất của hành trình chữa lành lối sống bằng việc loại bỏ và bổ sung đồ đạc mới có ý nghĩa hơn. Hãy trải nghiệm quá trình này một cách vui vẻ và hứng khởi nhé!

BẠN ĐÃ GỬI TẶNG

MÓN QUÀ XINH ĐẸP CHO CHÍNH MÌNH CHƯA?

Hãy làm đẹp theo cách của bạn – điều bạn cảm thấy mình trông rạng rỡ nhất Làm đẹp là chủ đề mà Daisy khá tâm đắc và rất muốn chia sẻ với mọi người. Daisy không phải một người đẹp nghiêng nước nghiêng thành hay là một người trang điểm chuyên nghiệp nhưng phải nhìn nhận rằng, quá trình làm đẹp đã làm thay đổi lối sống trước đó của tôi. Tôi đẹp hơn rất nhiều và tôi cảm thấy, mình là một cá nhân độc đáo dù cho có lẫn vào bất kỳ đám đông nào.

Nhưng đó là một quá trình dài về việc thử nghiệm và thay đổi nhận thức, việc làm đẹp của tôi cũng trải qua nhiều phong cách cũng như gu thẩm mỹ thay đổi qua từng năm tháng. Thế nên bạn đừng nôn nóng để được

"đẹp như người ta" hay bối rối vì không biết mình hợp với phong cách nào. Bình tĩnh bạn nhé!

Trong quá trình loại bỏ và bổ sung đồ đạc, hẳn một phần lớn chiếm nhiều suy nghĩ của bạn sẽ là những vật dụng làm đẹp, đặc biệt là mỹ phẩm và quần áo. Đừng nghĩ rằng việc làm đẹp là mối quan tâm hàng đầu chỉ của các bạn nữ, mà cũng là mối bận tâm lớn với các bạn nam ngày nay. Thêm nữa chúng ta đang cùng nhau sống dưới bầu không khí như nhau, yêu cầu về làm đẹp cũng như vẻ chỉnh chu ngoại hình đã là tiêu chuẩn cho mọi người. Chúng ta không thể bỏ mặc điều đó khi giao tiếp với người khác, với cả bạn bè, người yêu, đồng nghiệp hay đối tác gần xa. Và với *chính mình.*

Chúng ta sẽ không bàn đến việc một người nhân viên nên có hình thức thế nào là phù hợp với văn hóa công sở. Ngoài quy định chung và ngoại trừ những nhân viên phải thường xuyên gặp gỡ khách hàng, những người làm trong lĩnh vực thời trang, làm đẹp, thì còn lại mọi người thường khá thoải mái với việc ăn mặc, trang điểm cho mình. Điều đó thật tuyệt nhưng tôi nghĩ sẽ còn tốt hơn nữa nếu như không có những hoài nghi về vẻ đẹp của mỗi người.

"Tôi không biết làm đẹp thế nào."

"Tôi không dám trang điểm và mặc các bộ cánh đó."

“Tôi không quan tâm đến việc người khác nghĩ gì về hình thức của mình.”

“Tôi ổn với hình thức của mình.”

Đó là những lời tôi được nghe khá nhiều từ những người bạn xung quanh. Nhiều người không biết làm đẹp không hẳn vì không mua sắm mà vì họ đầu tư không đúng, không hợp với mình. Người không dám trang điểm hay ăn mặc đẹp một chút không phải vì không thích mà có thể vì sợ người khác bình luận. Sẽ có người không quan tâm đến hình thức của mình vì yêu cầu nghề nghiệp không bắt buộc nhưng tôi chắc rằng không ít người chỉ viện lý do vì họ sợ nhiều thứ xung quanh chuyện làm đẹp. Sẽ tuyệt vời hơn nếu chúng ta thật sự biết rằng hình thức của mình ổn và tự tin với điều đó. Nếu không, quả là chuyện không vui chút nào.

Với câu hỏi: “Ai cần đổi cuộc đời bằng cách làm đẹp?” thì rất nhiều đáp án sẽ là “Tất cả mọi người.”, chứ không phải chỉ dành riêng cho một số

đối tượng nào đó. Mỗi người sẽ có cách làm đẹp riêng mà mình thích chứ

không có một tiêu chuẩn nào bó hẹp. Đó là lý do, làm đẹp là lĩnh vực nghiên cứu không giới hạn để phục vụ được nhiều người hơn nữa.

Để làm rõ hơn về điều đó, chúng ta cần tìm hiểu một chút về khái niệm này. Thế nào là đẹp? Bạn muốn làm đẹp theo cách nào?

► *Đẹp theo chuẩn nào là tốt?*

Đẹp theo chuẩn nào là một trong những thắc mắc lớn nhất của giới làm đẹp.

Chuẩn châu Á, châu Âu hay châu Mỹ, đẹp kiểu thuần khiết như phương Đông hay năng động như phương Tây? Dường như chúng ta sẽ không bao giờ có câu trả lời vì xung quanh bạn sẽ không có một đáp án đồng nhất, mỗi người đều có một sở thích riêng về làm đẹp. Trong khi đó việc bạn cần quan tâm hơn là không bắt chước chuẩn của người bên cạnh mà dần dần xây dựng phong cách hợp với mình.

Quay trở lại nhiều năm trước một chút hãy nghĩ xem khái niệm làm đẹp của bạn bắt đầu từ đâu, có phải phần lớn là từ hướng dẫn của cha mẹ, hàng xóm quanh nhà, bạn bè và những người mẫu trên tạp chí và ti vi?

Hãy nghĩ lại xem, cha mẹ bạn đã nói gì về chuẩn làm đẹp; hàng xóm thường nhận xét về những người "mắt xanh, môi đỏ, tóc vàng", về những người trình diễn thời trang? Có phải một luồng ý kiến sẽ là *"chẳng ra gì, ăn mặc như thế sao có thể ra đường được"* hay *"dân thường như chúng ta làm sao có thể so với những người đẹp như thế, tốt hơn hết là mặc đồ bình thường thôi"* hoặc *"người ta có dáng đẹp, làn da trắng (hoặc rám nắng), khuôn mặt Vline, mắt đẹp, môi mọng thì làm gì cũng đẹp, chúng ta còn lâu mới sánh kịp"* .

Điều đó có đúng không?

Và đây là lời dạy của một người làm trong giới thời trang đã nói với con mình: *"Con yêu, mỗi người đều có vẻ đẹp riêng của mình cả. Các chuẩn mực*



được đặt ra và sau đó bị phá vỡ bởi những chuẩn đẹp mới. Hãy nhìn xem con thật đẹp tuyệt vời, đừng bao giờ nghĩ mình không đủ xinh đẹp hay thua kém ai, hãy tự tin thể hiện phong cách và vẻ đẹp độc đáo của mình nhé."

Bạn thích quan niệm nào?

VICTORIA VÀ VIỆC LÀM ĐẸP

Victoria, người bạn làm việc tại văn phòng một công ty phân phối mỹ

phẩm đã có một hành trình chọn đồ làm đẹp phù hợp với mình.

Mãi đến khi đi làm, tôi vẫn là "sản phẩm" của quan niệm về cái đẹp mà tôi bây giờ cho rằng khá "cổ lỗ sĩ". Mặc dù cha mẹ tôi không bao giờ nói tôi xấu nhưng vẫn luôn nhắc nhở tôi về cách ăn mặc ra sao cho hợp lý.

Và từ lời của những người xung quanh, từ đồng nghiệp, bạn bè cho đến người yêu, họ từng làm tôi nghĩ rằng cái đẹp thì phải có một danh sách dài về điều kiện hình thức, tiếp theo đó là vật dụng cần tô điểm lên người.

Và thế là tôi cứ mãi dõi theo người khác và bắt chước để có được chuẩn đẹp đó vì không muốn bị nói là quê mùa hay không thời trang. Rõ ràng điều đó cũng có phần hiệu quả, tôi cũng chưa từng bị nhận xét là không biết làm đẹp nhưng sẽ còn tuyệt vời hơn nếu như tôi không lo sợ về việc không theo kịp những xu hướng mới.

Quần áo đã lỗi thời, màu son phải mua của hãng này, mẫu túi kia đang là xu hướng,... là những chủ đề tôi từng rất quan tâm. Thời gian đầu khi mới đi làm tôi chưa có tiền để sắm sửa nhiều, tôi chọn khá tùy hứng. Sau

này tôi dần chi tiêu cho việc mua mỹ phẩm và quần áo nhiều hơn nhưng trớ trêu thay hầu hết chúng đều không như tôi kỳ vọng. Tôi dùng mỹ

phẩm nhưng da không đẹp hơn, tôi mua đồ nhưng mọi người luôn nói rằng có vấn đề, tại sao màu này lại phối với màu này, tại sao lại chọn đồ

hơi già như vậy, họa tiết nhìn như từ thập niên cũ,... làm tôi thật sự rối loạn về cái đẹp, trong khi tôi đã tốn không ít tiền để mua sắm.

Chỉ khi qua lời chị đồng nghiệp *"Em ăn mặc được rồi, giờ chỉ còn cần cải thiện cân nặng thôi"* tôi mới biết mình đã qua bài "test" về thời trang. Khi đó tôi 27 tuổi. Quá dài để nhận ra mình cần biết ăn mặc thế nào.

Người ta nói rằng độ tuổi hai mươi mấy là đẹp nhất, nhưng tôi lại

dành cả thanh xuân để ăn mặc sai cách và đến cuối thời kỳ này mới được xem là biết ăn mặc. Vậy mà tôi thấy nhiều bạn bè, đồng nghiệp của mình còn đang loay hoay với vấn đề này.

Tuy chỉ là nhân viên văn phòng bình thường không có yêu cầu nhiều về

hình thức nhưng trong lòng tôi vẫn ao ước phải chi mình biết cách làm đẹp sớm hơn. Tôi sẽ có nhiều năm tự tin hơn về vẻ đẹp của mình, không phải để người khác khen ngợi mà thật tâm tôi muốn mình vui vẻ về ngoại hình của mình. Đó là một trong niềm vui lớn trong đời sống hằng ngày của tôi.

Cảm hứng cuộc sống đến từ thời trang là vô cùng lớn. Bản thân tôi nhận thấy tâm trạng của mình cũng thay đổi khá nhiều khi diện các mẫu thời

trang khác nhau và đó là lý do tôi luôn chú tâm tìm kiếm những trang phục giúp mình hào hứng. Phụ kiện, màu tóc, màu son môi cũng vậy.

Quay trở lại việc đẹp theo chuẩn nào, đây hoàn toàn không dành cho những người như chúng ta – người không làm trong ngành thời trang khi mà các nhân viên được tuyển phải đáp ứng được các tiêu chuẩn riêng.

Còn lại, nếu bạn không ăn mặc trái với thuần phong mỹ tục của nền văn hóa nơi mình sinh sống thì không ai tự nhiên thắc mắc về cách ăn mặc của bạn cả. Nhưng kiến thức thời trang thì ai cũng sẽ có và ít nhiều gì cũng biết cách ăn mặc theo kiểu phổ thông nhất, lịch sự nhất. Tất cả đều có lý do khi bạn cảm thấy yêu thích phong cách dịu dàng của các cô gái phương Đông, phong cách gợi cảm như các người mẫu Tây, hay bạn thích vẻ thanh lịch như các chàng trai châu Âu. Chúng đẹp nhưng *phổ*

biến! Những bộ đồ mà bạn mặc hiện nay không cần phải là hàng hiệu được mua ở trung tâm lớn mà chỉ cần đến cửa tiệm gần nhà cũng có hàng ngàn mẫu mã thời trang để bạn chọn. Thật sự không khó khi bạn tìm kiếm những mẫu thời trang yêu thích và thay đổi mỗi ngày. Ngày hôm nay bạn thích gợi cảm, ngày hôm sau bạn thích thanh lịch, kín đáo đều góp phần làm đa dạng phong cách của bạn.

“Xu hướng đang là khuôn mặt Vline, nhưng tôi thì mặt vuông! Tôi buồn quá.”

Nhưng những biểu tượng thời trang hiện nay không phải ai cũng mặt

Vline. Họ có mặt tròn, mặt trái xoan, mặt dài và cả mặt vuông như bạn nữa. Thế thì chuẩn đẹp mà bạn đang theo đuổi là gì, ai là người quy định



và chúng sẽ tồn tại bao lâu khi có một trào lưu mới thay thế. Sẽ như thế

nào nếu bạn quyết định phẫu thuật thẩm mỹ thành khuôn mặt Vline và vài năm tới mặt tròn lại lên ngôi? Bạn lại "sửa chữa" khuôn mặt của mình ư?

Một câu thời trang mà tôi vô cùng thích đó là: Cái đẹp được đặt ra là để

phá vỡ!

Hãy nhìn lại lịch sử, sự phát triển của ngành thời trang có động lực từ sự

tìm tòi những cái mới và chúng xuất phát từ cảm hứng cuộc sống của con người. Cái đẹp luôn thách thức chúng ta khám phá và ứng dụng vào cuộc sống, nhưng vẻ đẹp sẽ không thể đa dạng nếu chỉ theo một công thức, một khuôn mẫu. Thời trang cũng như thế. Hằng năm có hàng ngàn show trình diễn trên khắp thế giới để giới thiệu với công chúng những sản phẩm mới, sáng tạo mới hoàn toàn cũng có và biến tấu từ những chất liệu quen thuộc cũng có.

Bạn tìm kiếm điều gì ở việc làm đẹp? Nếu chỉ vì để chạy theo xu hướng và trở thành những người dẫn đầu thời trang thì đó không phải lĩnh vực của hầu hết mọi người. Người dẫn đầu sẽ phải tìm kiếm hướng đi riêng.

Nhưng dù vậy bạn cũng không nên bỏ bê mình quá lâu và từ chối một cách thức giúp mình có niềm hứng khởi lớn mỗi ngày. Đừng ngần ngại với những điều gọi là chuẩn đẹp, bạn chỉ cần tìm những cách đơn giản nhất để mình đẹp hơn, có sức sống hơn, bởi vì vốn dĩ bạn đã đẹp sẵn rồi.

Đừng tự ti về mình, vẻ đẹp bên ngoài chỉ có thể toát lên rạng rỡ nhờ thần xuất phát từ bên trong, điều đó luôn đúng và con người đẹp vì thế chứ

không phải ngược lại nhờ đồ vật mới khiến bạn tự tin.

Thế nên, điều bạn đang tìm kiếm hẳn là cách thức để khiến thần thái của bạn được bộc lộ ra ngoài và bạn phát hiện ra chỉ nhờ có vật chất mới giúp bạn làm điều đó. Tôi đồng ý. Sự tự ti là một sản phẩm đáng buồn của đời sống con người và nếu tìm được cách hiệu quả để bạn tự tin hơn, hãy tận dụng chúng.

► *Thế giới mỹ phẩm: Bạn chọn làm đẹp theo chuẩn make-up, chuẩn da đẹp hay điều gì khác?*

Đi tiếp vào hành trình tìm kiếm chuẩn đẹp chúng ta sẽ nhắc đến thế giới mỹ phẩm. Mỹ phẩm giúp cho vẻ đẹp hình thức nổi bật hơn cả. Bạn đã và đang từng có mỹ phẩm nào, mỹ phẩm dành để chăm sóc da, mỹ phẩm chăm sóc tóc, mỹ phẩm make-up? Có tất cả hay chỉ chú trọng một loại?

Lý do mà tôi muốn nhắc đến việc này là vì: có quá nhiều loại mỹ phẩm trên thị trường. Khi những lời quảng cáo có cánh nào cũng đều nói rằng mỹ phẩm của họ mới là tốt, là chất lượng và biết chiều chuộng cảm xúc của khách hàng khi sử dụng. Trong khi bạn còn chưa biết cách sử dụng mỹ phẩm thế nào cho mình đẹp thì bạn phải loay hoay với việc chọn sản phẩm nào phù hợp với cơ thể mình, kéo dài năm này qua năm khác.

Bạn mua ít hay nhiều mỹ phẩm không quan trọng bằng việc bạn mua để

chăm sóc cái gì. Tôi biết rất nhiều người chỉ chăm chút cho hình ảnh bên ngoài bằng các công cụ trang điểm, bằng son phấn và màu sắc trên đường nét khuôn mặt. Trong khi bên dưới các lớp trang điểm là một làn da không được chăm sóc tốt.

Chăm sóc làn da khỏe luôn là kim chỉ nam của các beauty blogger đấy.

Họ sẽ luôn nhấn mạnh với bạn rằng một làn da khỏe là nguồn gốc của vẻ

đẹp bên ngoài. Hay đơn giản hơn, làn da tốt giúp ăn phấn khi trang điểm hơn. Tuy nhiên bạn có thể bỏ qua điều này mà chỉ chăm chú vào làm đẹp ngay tức khắc bằng việc make-up. Bạn có thể thấy họ trang điểm lung linh bằng những lớp phấn, nhưng bạn không thấy được quá trình chăm sóc da sạch sâu, đủ ẩm của họ kỹ lưỡng ra sao, họ đã uống bao nhiêu nước và ăn uống thế nào để có làn da tươi trẻ lúc này. Một chu trình chăm sóc da không giống với chu trình trang điểm và mỗi chu trình phải đi kèm với một loạt mỹ phẩm khác nhau. Thế nên nếu bạn có nguồn kinh

phí thấp, bạn phải lựa chọn mình cần mua thứ gì hơn. Điều đó dẫn chúng ta đến phương án tối ưu nhất là:

- Các sản phẩm chăm sóc da sạch sâu, dưỡng ẩm tốt: cả bộ

- Mỹ phẩm make-up: một vài món

- Kết hợp ăn uống lành mạnh, uống đủ nước

Bộ dụng cụ và mỹ phẩm dành để dưỡng da không giống với bộ dụng cụ

và mỹ phẩm trang điểm (make- up) hay dưỡng tóc. Và bộ mỹ phẩm chăm sóc da mặt thì khác với chăm sóc toàn thân cũng như sản phẩm chuyên trị mụn thì không giống với việc trị thâm nám. Làm đẹp là câu chuyện dài và không có hồi kết, thế nhưng dù có tâm sức đến đâu thì không phải ai cũng có nhiều chi phí để chăm sóc từ đầu tới chân đầy đủ các bước và chuyên nghiệp. Nếu bạn thuộc trường hợp đó thì ở giai đoạn đầu làm đẹp hẳn bạn phải ưu tiên cách thức phù hợp với mình.

Mỹ phẩm trang điểm hấp dẫn đấy…

nhưng mỹ phẩm dưỡng da thì luôn cần nhiều hơn Nếu bạn chọn chăm sóc dưỡng da, bạn sẽ cần làm sạch dầu thừa trên da, cấp ẩm và dưỡng da kèm chống nắng. Nếu bạn make-up bạn sẽ cần kem nền, kem che khuyết điểm, son phấn,…

Nếu bạn muốn đẹp hơn và khám phá công thức làm đẹp thì bạn cần thời gian và tâm sức nhiều đấy. Nhưng điều đó xứng đáng để bạn có một vẻ

đẹp rạng rỡ hơn và tăng sự tự tin của mình lên. Khi chọn mỹ phẩm, tôi

khuyến khích bạn đầu tư vào công tác dưỡng da từ bên trong hơn. Ngoài việc bổ sung các chất dinh dưỡng, uống đủ nước cho làn da khỏe từ bên trong, bạn hãy chú ý đến bước chăm sóc da bên ngoài, đặc biệt là công đoạn làm sạch bằng nước tẩy trang sau khi đi về nhà và kem chống nắng trước khi ra đường. Bạn biết rồi đấy, tiền đề của một làn da đẹp chính là da khỏe, da đủ nước mà. Thế nên nếu bạn không có một công việc đặc thù liên quan đến lĩnh vực làm đẹp hoặc các công việc không phải gặp khách hàng quá thường xuyên, bạn có thể bỏ qua việc đầu tư bài bản các mỹ phẩm trang điểm và chú trọng chăm sóc da khỏe mạnh là được.

Quá trình sừng hóa không tha cho bất cứ ai. Các tế bào mới liên tục sinh ra và tế bào chết đi mỗi ngày. Quá trình này có chu kỳ khoảng 28 ngày với 14 ngày để đưa lớp sừng lên khỏi da và 14 ngày kế tiếp mới tróc ra ngoài. Khi còn trẻ, sự bong tróc này diễn ra tự nhiên nhưng khi đến thời điểm khoảng từ 25 tuổi trở đi nếu không có thói quen sử dụng các sản phẩm tẩy tế bào chết, sửa rửa mặt thường xuyên để loại bỏ chúng, da của bạn sẽ dễ bị mụn, sần sùi hay thâm nám.

Bạn biết không, cảm giác có được một làn da sạch sâu vô cùng tuyệt vời.

Dù vẫn còn những khuyết điểm về vết thâm mụn, thâm lâu ngày nhưng rõ ràng khi được chăm sóc tốt làn da của chúng ta sẽ sáng hơn, nhìn sạch sẽ hơn rất nhiều.

Đây là sự bổ sung tuyệt vời cho cuộc sống hằng ngày của bạn thêm tự tin hơn, yêu đời hơn. Đừng nói chuyện làm đẹp phổ biến đến mức không cần

phải học, bạn hãy quan sát xung quanh và thấy rằng không có nhiều người biết làm sạch làn da mỗi ngày đâu. Dĩ nhiên, tôi cũng từng không chú trọng từng bước làm trên vì *"tôi không có thời gian, tôi không có tâm sức làm đẹp như vậy và da của tôi cũng chẳng đẹp lên nổi đâu"*. Nhưng bây giờ thì khác, dưỡng da là một trong những hoạt động yêu thích nhất của tôi trong ngày, tôi chăm sóc kỹ và không vội vàng (may mắn là da tôi không có quá nhiều vấn đề nghiêm trọng). Tôi cảm nhận rõ ràng sự thay đổi và gương mặt tôi như được tưới tắm rạng ngời hơn mỗi ngày.

Chăm sóc da cơ thể cũng cần qua các bước tẩy tế bào chết, làm sạch, dưỡng ẩm và chống nắng. Mỗi khi lướt nhẹ qua da tôi thấy được sự căng tràn đầy sức sống. Vô cùng tuyệt vời!

Những dòng trên đây Daisy chỉ dành cho những người lười chăm sóc da mà thôi.

► *Thế giới thời trang: Bạn chọn đẹp hình thức, đẹp khỏe mạnh hay cả hai?*

Trong khi nhiều người còn loay hoay với chuẩn làm đẹp theo phong cách nào về mặt hình thức thì nhiều người khác lại đang bận tâm đến cách làm đẹp mà theo tôi còn "cao cấp" hơn. Đó là làm đẹp theo chuẩn khỏe mạnh từ bên trong, đẹp đồng hành cùng sức khỏe tốt!

Tại sao lại là "cao cấp"? Bởi vì nhận thức được một cơ thể khỏe mạnh mới là một nền tảng của một vẻ đẹp bên ngoài toàn diện, đây là điều không phải ai cũng hiểu và thực hành.

Daisy vốn là người rất thích vận động. Dù việc học tập, làm việc có bận đến đâu tôi vẫn dành thời gian trong ngày để tập thể dục và thể thao. Kết hợp với việc ăn uống đầy dinh dưỡng tôi có sức khỏe vô cùng tốt và giúp tôi có nhiều sức lực để theo đuổi đam mê của mình. Mãi cho đến khi…

bạn biết rồi đấy, cú sốc khởi nghiệp thất bại (và bị phản bội) làm cho tôi có nhiều suy nghĩ tiêu cực. Nhiều tháng trời tôi ăn uống tùy tiện, nằm lỳ

trên giường và cuối cùng thấy được một người mập mạp, xác xơ trong gương (nhưng sự thật là tôi chỉ tăng mấy ký, chỉ là do tôi làm quá lên thôi). Tôi hét lên vì thấy kinh khủng, "Daisy năng động, xinh đẹp ngày xưa đây ư? Quá xấu xí và tồi tệ.", tôi không thể tin được mình đã biến thành hình ảnh như thế. Đó là chưa kể đến những rối loạn trong cơ thể

mà không thể nói là dễ chịu được, nhứt đầu, đau lưng, đau bụng, cơ bắp mỏi mệt,… May là kết quả kiểm tra y tế tổng quát sau này của tôi không mắc phải các căn bệnh nguy hiểm.

Qua một thời gian nữa tôi thực hiện quá trình thanh lọc tâm trí để từ từ

xoa dịu đi những đau đớn trong lòng, tôi *bắt* mình thực hiện lại lối sống lành mạnh để lấy lại hình ảnh tươi trẻ ngày xưa. (Hành trình này tôi cũng có chia sẻ trong cuốn sách ***Chữa lành tâm trí – Trưởng thành***

nào không đớn đau.) Kết quả có thể dự đoán được, mặc dù tôi không thể

trở lại là Daisy vui vẻ như xưa nhưng những biểu hiện tích cực về ngoại hình dần nâng đỡ tinh thần tôi rất nhiều. Đầu tiên thấy được cơ thể khỏe mạnh trở lại, những buổi tập luyện giúp nguồn sinh lực tràn khắp cơ thể

và tưới tẩm dần vào tâm trí. Tôi tập luyện mọi lúc có thể để mình không

phải nằm ỳ một chỗ và suy nghĩ vẩn vơ - đi bộ, chạy bộ, tập aerobic, nhảy dây tại chỗ và không thiếu yoga mỗi ngày.

Một điều khác biệt mà tôi nhận thấy mình vào lúc đó, thay vì buồn đau làm tôi thấy thời gian chậm chạp thì tôi lại thấy ngày ngày qua đi rất nhanh, tới khi nhìn lại lịch bàn tôi mới biết đã gần 1 năm trôi qua rồi, tôi lại trải qua sinh nhật mới nhưng không hào hứng nữa. Mỗi ngày, tôi chỉ

làm được một số việc đã hết ngày, tôi lại có ý muốn thời gian trôi chậm một chút để có thể làm được nhiều việc hơn. Rồi tôi bắt đầu lo sợ, sợ mình không sớm quay lại những ngày xưa đầy hào hứng, sợ không có thời gian chăm sóc cơ thể của mình nữa. Bởi vì tôi cảm nhận rõ rệt cơ thể mình thay đổi, như được thay máu mới vậy (dù rằng tôi vẫn buồn). Tôi tống đi nhiều mỡ thừa, tóc tôi mượt mà trở lại, da dẻ hồng hào và bớt mụn hơn.

Tôi yêu thích cảm giác này – cảm giác được sự chuyển hóa theo hướng tích cực và rõ rệt, chúng bắt đầu từ cơ thể tôi và do tôi thực hiện mà có.

Đồng thời tôi thanh lý đi một phần lớn quần áo, đồ đạc đáng kể vì bỗng thấy căn nhà của mình bừa bộn kinh khủng, không có đủ không gian để

tôi thở và tập luyện. Tôi bỏ đi rất mạnh tay vì không tiếc thứ đồ nào nữa, lúc đó với tôi chỉ cần đơn giản, đủ dùng là được. Tôi dọn dẹp vô cùng hào hứng, giống như bỏ được một món đồ là bỏ đi được một vướng víu, và thầm bực bội sao tôi lại mua quá nhiều thứ như vậy. Tủ quần áo luôn nằm trong đầu danh sách, tôi biến từ hai tủ đồ còn một và bán luôn cái tủ đó. Mỹ phẩm chỉ giữ lại những món cơ bản nhất, đặc biệt là về dưỡng

da, những món đồ dự định để tự học trang điểm tôi cũng đem bỏ và cho đi gần hết (tôi đã mua về rất lâu rồi, tem của vài món còn chưa được gỡ).

Tôi giờ chỉ cần cơ thể thật sự khỏe mạnh, những thứ đồ tô điểm cho hình thức dường như xa vời đi rất nhiều, tôi không cần bận tâm quá nhiều về

chúng.

Sau này, người ta bắt đầu hỏi tôi về động lực luyện tập và chăm sóc da, tôi luôn không muốn nhắc lại vì không muốn khơi lại quá khứ đó. Nhưng tôi thấy rằng, để một người bình thường tự động chăm chút cho việc chăm sóc vẻ đẹp cũng như luyện tập cho cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai là rất khó. Họ nghĩ rằng mình cần phải có lý do lớn để phải chăm sóc chính bản thân mình, họ ỷ y vào sức khỏe hiện tại hoặc không biết rằng mình cần phải hiểu cơ thể hơn, đó mới là nguồn gốc của một vẻ đẹp bền vững. Và bạn phải làm điều đó vì mình chứ không phải để được như người nào đó.

Và quan niệm làm đẹp của tôi lúc này chính là một vẻ đẹp khỏe mạnh, tôi tin rằng chỉ cần mình chăm sóc cơ thể đủ tốt bằng việc luyện tập và ăn uống, tôi sẽ có được vẻ đẹp mà mình mong muốn. Dĩ nhiên, những sản phẩm thời trang đi kèm để tô điểm hình thức bên ngoài là không thể

thiếu, nhưng tôi biết mình đã không còn phụ thuộc vào chúng nữa.

Bạn có tập thể dục thường xuyên chứ?

Bạn có ăn uống lành mạnh không?



“Tôi chẳng cần tập thể dục nhiều và cũng chẳng cần ăn uống lành mạnh mà vẫn có cơ thể đẹp và nhan sắc mặn mà.”

Điều đó có thể đúng khi bạn còn trẻ, bạn chưa có nhiều nếp nhăn trên mặt và bạn chưa đi khám bệnh thôi. Nếu như bạn là tín đồ mua sắm, bạn biết cách ăn mặc và khỏe mạnh thì bạn có thể không quan tâm đến những điều trên. Nhưng người biết nhìn xa thì hiển nhiên sẽ chủ động phòng trừ những điều làm hại bản thân vào hôm nay.

Đó gọi là một cuộc sống lành mạnh và làm đẹp theo cách lành mạnh.

Hãy lưu ý đến điều này khi bước vào hành trình làm đẹp của mình. Chỉ

trong nhiều năm nay những phòng tập thể thao, phòng tập gym, phòng tập nhảy mọc lên ở khắp nơi như dự báo một thời kỳ chăm sóc sức khỏe toàn diện hơn với mỗi người. Song song đó là những giải thể thao cộng đồng kêu gọi các cá nhân bình thường tham gia chứ không chỉ là những vận động viên cho thấy tinh thần rèn luyện sức khỏe đồng hành cùng



mọi hoạt động của xã hội đã lan tỏa rất rộng. Dù với mục đích gì nhưng những người tìm đến việc rèn luyện thể dục thể thao cũng đều mong muốn có một sức khỏe tốt, tuổi thọ cao và vóc dáng cân đối, khỏe đẹp.

Một vẻ *đẹp hình thức* là điều mà người ta đã theo đuổi từ bao lâu nay nhưng còn *đẹp khỏe mạnh* lại chỉ mới được quan tâm trong thời gian ngắn hơn nhiều. Điều mà người ta tự hỏi là làm thế nào để vừa có thể đẹp mà vừa có thể sống khỏe mạnh, tuổi thọ cao hơn và chống lão hóa tốt hơn.

Đó là hệ quả của môi trường sống ngày càng ô nhiễm làm ảnh hưởng đến sức khỏe mỗi người. Những chứng bệnh từ stress lại còn làm tinh thần con người suy sụp hơn nữa trong thời đại phát triển chóng mặt như hiện nay. Người ta cảm thấy không chỉ có bệnh trong cơ thể mà còn gặp rắc rối lớn về tinh thần. Và làm đẹp khỏe mạnh như là kết quả mà chúng ta mong muốn để đạt được hình thức đẹp nhưng được tạo nên từ một cơ

thể khỏe mạnh, ít bệnh tật và trẻ trung.

Một người biết chăm chút cho vẻ ngoài của mình sẽ mang lại sự tự tin và lợi ích lớn trong sự nghiệp. Nhưng người vừa biết chăm chút cho ngoại hình vừa biết tăng cường sức khỏe thì càng được đánh giá cao hơn. Tôi đưa ra sự lựa chọn này chính bởi vì người chọn làm đẹp cho hình thức vẫn chiếm con số lớn hơn bất chấp xã hội tràn ngập hình ảnh, hàng trăm hội nhóm vận động thu hút từ lớn đến nhỏ.

Nhiều người vô cùng lười. Họ

không dậy sớm tập thể dục cho dù có thức khuya hay không, không vận động tại chỗ dù chỉ tầm 10 phút, họ chỉ thường ngồi xem người ta tập thể

dục vì ngay đến việc đi bộ họ cũng thấy mệt mỏi, hay họ viện đủ lý do để

không phải đăng ký tham gia thể thao cộng đồng theo chương trình của công ty,… Trong khi công việc chính của họ là ngồi một chỗ, không cần đi đâu họ cũng không bao giờ phiền. Bạn có thể không khỏe như vận động viên nhưng quá yếu ớt sẽ gây cản trở đến công việc của bạn, sức khỏe và sự đánh giá từ xung quanh nữa.

Bạn không cần cảm thấy áp lực vì cơ thể bạn không cân đối và tìm đến các bài tập để rèn luyện. Bạn cũng không cần quan tâm đến ai có vóc dáng đẹp hơn bạn mà tự ti. Nhưng bạn cần để tâm nhiều đến việc cơ thể

bạn có đủ khỏe mạnh để làm việc đầy năng lượng mỗi ngày không, hay như phải khiêng vác một số thứ không quá nặng bạn vẫn có thể thực hiện dễ dàng.

Đôi mắt của chúng ta cảm nhận vẻ đẹp không giống nhau, người ưa thích dáng vẻ kín đáo dịu dàng, người thì thích vẻ đẹp toát ra từ cơ thể chuyên

tập thể thao, người thích nhìn cơ thể mảnh khảnh, người thì chuộng vẻ

đẹp đầy đặn hoặc tròn trịa hơn. Bạn phải hiểu như vậy mới giải thoát mình khỏi ám ảnh về một chuẩn đẹp nào đó. Có như thế bạn mới tự tin với bản thân mình hơn và tập trung làm nổi bật ưu điểm của mình lên bằng thời trang. Thời trang giúp bạn tự tin hơn nhưng chỉ khi bạn ý thức được vẻ đẹp của mình và biết sử dụng công cụ để tô điểm đúng cách bạn mới thật sự thấy được sự thay đổi rõ rệt.

Tiến vào thế giới thời trang, tôi nghĩ mỗi chúng ta cần chăm sóc cho cơ

thể của mình trước tiên để toát lên sự khỏe mạnh, sức sống, tiếp đến nhờ

vào thời trang để giúp bạn nâng tầm nhan sắc.

► *Tóm lại, phong cách thời trang của bạn là gì?*

Phong cách thời trang chính là "tuyên ngôn" của bạn về việc làm đẹp và là điều bạn cần tập trung thể hiện mỗi ngày. Qua những trao đổi trước đó, bạn sẽ có quá trình tìm hiểu về các chuẩn làm đẹp để xác định ý muốn thật sự của mình. Từ đó bạn biết mình thích phong cách thanh lịch hay khỏe mạnh, gợi cảm hay kín đáo, bạn thích những gam màu thế nào để

thể hiện cá tính của mình, dịu dàng e ấp hay mạnh mẽ, táo bạo.



"Phong cách của tôi là khỏe mạnh, không chỉ với đồ thể thao, quần jean áo thun mà còn có thể với street-style phối cùng chân váy cá tính nữa."

"Tôi thích phong cách thanh lịch kín đáo với đầm dài nhưng vô cùng cá tính khi kết hợp với áo khoác blazer, hay quần jean áo sơ mi dài nhưng trong vô cùng sexy với nơ cổ."

Bạn có thể biến hóa! Và như vậy vẻ đẹp của bạn sẽ còn nhiều sắc màu hơn nữa. Đi kèm với đó là những lưu ý về cách chọn màu sắc phù hợp với làn da, những chất liệu vải mà bạn thoải mái; hay những trang phục nào để đi học, đi làm, hẹn hò, đi tiệc cũng như chọn các phụ kiện đi kèm nổi bật. Dĩ nhiên bạn có thể đa dạng phong cách của mình trong nhiều trường hợp, nhiều giai đoạn sống khác nhau của mình. Hoặc bạn tự tạo niềm vui cho mình bằng việc tập trung sở thích mua sắm vào từng món đồ cụ thể, khi thì quần áo, khi là những đôi giày xinh xắn, những phụ

kiện cá tính hay chiếc túi xách thời trang,... mỗi một món đồ đều có

thể

mang lại nguồn cảm hứng lớn, bạn biết đấy.



Người ta nói rằng thời trang là một trong những cách con người thể hiện bản thân sâu sắc nhất đồng thời là nguồn cảm hứng vô tận cho lối sống mỗi ngày. Một bộ đồ tôn dáng cho bạn thêm tự tin là chính mình, những gam màu rực rỡ hoặc thanh lịch cho ngày mới bừng sáng, những đôi giày êm và vừa khít nâng bước chân bạn đến mọi nơi, màu son tươi tắn làm cả khuôn mặt như bừng sáng,... Và bạn gọi đó là điều kỳ diệu trong cuộc sống.

Tôi cũng không quên nhắc về sức sống thời trang của bạn đến từ một cơ

thể khỏe khoắn và làn da khỏe mạnh. Làm gì ư? Để bạn nhìn vào gương mà thấy được một người khỏe mạnh, nụ cười tươi và làn da trẻ trung đầy sức sống. Người ta có thể không biết bên dưới những bộ đồ đẹp và các lớp trang điểm của bạn thế nào nhưng chính bạn biết mình khỏe mạnh hay ốm yếu, và bạn sẽ không thể che giấu điều đó được lâu đâu. Sự tự tin, sự trẻ trung được thể hiện trong từng bước đi vững chãi, gương mặt sáng, mịn màng thể hiện sức sống tuổi trẻ.

SPA TẠI NHÀ

“Chào mọi người, hôm nay mình về sớm nhé.” “Sao phải về sớm, cùng nhau đi đâu chơi chứ.” “Không, hôm nay mình đi Spa Tại Nhà.”

88 | T r a n g



Mỗi tuần tôi có từ 1 – 2 lần chăm sóc bản thân tại nhà. Tôi gọi đó là những buổi Spa Tại Nhà. Hằng năm trời làm việc không làm mình bận rộn đến mức không dành thời gian chăm sóc bản thân tại nhà thường xuyên.

Ngoài những buổi tối đi tập luyện hay đi làm thêm, tôi linh động sắp xếp những hoạt động riêng ở nhà, hôm thì học may vá, hôm thì chăm sóc da tại nhà.

Bởi lẽ thường ngày mệt mỏi là không thể tránh khỏi. Tôi thường tắm rửa qua loa hơn, thực hiện chu trình chăm sóc da cơ bản nhất để làm những việc khác và sớm nghỉ ngơi. Thế nên tôi chăm sóc da toàn diện hơn vào những ngày Spa tại nhà này, từ da mặt đến toàn thân.

Đầu tiên là tắm rửa, tôi ngâm mình trong bồn tắm (ngày trước tôi tự mua bồn tắm mini vì chỗ ở cũ chỉ có vòi sen mà thôi) bằng nước ấm và sữa tắm. Nếu thích tôi sẽ nghe nhạc và cảm nhận những phút thư thái này.

Trước đó, công đoạn tắm không thiếu các bước tẩy tế bào chết, tẩy trang, rửa mặt, dùng sữa tắm và gội đầu sạch.

Khi lỗ chân lông toàn thân mở ra và thông thoáng, tôi mới lau người và choàng khăn tắm vào. Bạn biết các loại thảo mộc để ngâm chân chứ, đó là các nguyên liệu tôi dùng tiếp theo. Đổ nước ấm vào các nguyên liệu này vào chậu, tôi đặt đôi chân hơ một lúc trên bề mặt nước để hơi nóng tiếp xúc với lòng bàn chân, vài phút sau tôi mới ngâm hẳn chân vào bồn khoảng 15 phút hơn. Đây là cách chăm sóc cơ thể bằng thảo mộc để làm kinh mạch được thông hơn.

Tiếp đến thoa kem dưỡng da cho toàn thân, nếu như không ngâm chân bằng thảo mộc thì sau khi tắm tôi thường thoa kem dưỡng ngay vì làn da vẫn còn ẩm nên dưỡng chất sẽ thẩm thấu tốt hơn. Lúc này mới đến khuôn mặt. Sau khi đã dùng nước tẩy trang để cuốn đi bụi bẩn sâu dưới da, tôi đắp mặt nạ đất sét để loại bỏ dầu nhờn còn thừa trên da (nhiều hôm khác thì dùng mặt nạ trái cây để cấp dưỡng), sau khoảng 20 phút rửa lại với nước sạch rồi tiếp tục các bước khác. Tôi dùng nước hoa hồng để cấp ẩm, dùng serum để bổ sung các tinh chất, thoa một ít kem mắt rồi cuối cùng mới dùng kem dưỡng da chống lão hóa.

Công tác Spa Tại Nhà kết thúc trong vòng gần 1 giờ 30 phút. Không quá dài nhưng cũng tương đương với một vé chăm sóc tại spa thực thụ.



Tin tôi đi, nếu bạn bỏ qua các bước chăm sóc bản thân kỹ lưỡng như thế

bạn không biết rằng mình đã bỏ lỡ cơ hội quan sát thân thể và khám phá bí mật làm đẹp tại spa. Một lần đi spa không thể làm bạn đẹp như mong muốn, da bạn vẫn đen sạm vẫn nhiều vết sần sùi, không mịn màng chỉ

trong vài bữa đi chăm sóc, bạn cần phải ghé thăm các địa chỉ làm đẹp thường xuyên. Đó là lý do nếu bạn đã biết kiến thức chăm sóc và nguồn tiền không phong phú thì tự chăm sóc mới là đáp án tốt cho bạn lúc này.

Chưa kể, khi bạn đi spa để chăm sóc cơ bản thì khó tránh khỏi việc các địa chỉ dùng các sản phẩm lạ, không rõ nguồn gốc có thể không phù hợp với da của bạn.

Stress (căng thẳng) và làm đẹp

Stress là một căn bệnh của thời đại và mỗi người đang phải chiến đấu với nó hằng ngày. Tôi cũng không cần giải thích tại sao stress lại ảnh hưởng đến vẻ đẹp của chúng ta. Bản thân tôi đã trải nghiệm sâu sắc với việc stress đã làm vẻ đẹp và cả cơ thể bị ảnh hưởng thế nào. Nó vô cùng tệ!

Bạn không nên để mình rơi vào tình trạng đó đâu. Nhưng về khách quan và cả chủ quan chúng ta ít nhiều gì cũng sẽ gặp stress.

Tuy nhiên, tôi thấy có không ít người không quan tâm đến stress vì họ

từng gặp phải căng thẳng nhưng họ vẫn đẹp, họ không quá lo sẽ bị nổi mụn hay da đen hơn. Nhưng rõ ràng khi bạn stress nhiều người xung quanh có thể dễ dàng nhận ra và không ai thấy bạn cười tươi như bình thường nữa. Bạn lại dễ nóng giận hơn, ăn uống, sinh hoạt vô kỷ luật hơn

thì thời gian tới cơ thể sẽ sớm báo hiệu những bất ổn ra bên ngoài mà thôi. Áp lực làm chúng ta không nở được nụ cười vui vẻ, chúng ta lo lắng đủ thứ từ hiện tại cho đến công việc ngày mai và dành không ít thời gian để bực tức hoặc hối hận vì việc đã xảy ra. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi chúng ta đã không còn biết đến niềm vui trọn vẹn nữa vì mọi thời gian chúng ta đã để dành cho stress rồi.

Có nhiều trường hợp bạn nghĩ rằng mình đi làm tóc, Mát xa, đi thẩm mỹ,… là phần thưởng sau bao nhiêu ngày làm việc vất vả hay để thay đổi tâm trạng, nhưng nó không giống với việc bạn cảm nhận được niềm vui thật sự của niềm hứng khởi khi làm đẹp. Bạn có thể chỉ xem đó là việc cần có bổ sung vào đời sống rập khuôn hằng tuần, hằng năm chứ không xem đó là một trong những hoạt động quan trọng cho lối sống hạnh phúc. Stress có thể cản trở bạn hạnh phúc và làm đẹp nhưng hãy cố gắng tách bạch chúng ra với nhau. Tìm đến việc làm đẹp có thể không làm bạn hết cảm giác tồi tệ. Nhưng khi ý thức được làm đẹp là một hoạt động có ý nghĩa, bạn có thể kéo dài thời gian vui vẻ và cảm nhận được sự chân thật của hạnh phúc giản đơn. Chúng có thật và không cần phải tìm kiếm đâu xa, bạn có thể chủ động tạo ra chúng, cảm nhận chúng. Khi chuyện không vui đến bạn có thể tự nhắc nhở bản thân rằng cuộc sống của bạn còn nhiều

niềm vui và mọi chuyện rồi sẽ qua thôi.

► *Đi làm mặc đẹp hay đi chơi mới mặc đẹp?*



Đây là thắc mắc không xuất hiện trong từ điển của những cô nàng thường xuyên biết chăm chút cho mình và nhất là hiểu về thời trang. Đi làm mặc đẹp ở đây không phải là mặc đẹp lồng lộng, mặc những bộ cánh chỉ phù hợp ở những buổi tiệc xa hoa hay bar, club. Mặc đẹp chỉ đơn giản là diện những bộ trang phục yêu thích, thoải mái mà bạn cảm thấy phù hợp với môi trường làm việc.

Ở văn phòng làm việc, không ít đồng nghiệp nữ của tôi thường diện những bộ đồ công sở đúng chuẩn, không ai có thể phàn nàn về tính lịch sự của chúng. Trừ việc các cô nói rằng mình có nhiều bộ đồ đẹp giống như những món mà tôi định mua trên các trang bán hàng - nhưng chỉ

dám mặc lúc đi chơi. Tôi thấy điều đó thật lạ, vì tôi sẽ mặc chúng đi làm còn cô ấy thì không. Và vì cô ấy còn trẻ, vóc dáng còn đẹp hơn tôi rất nhiều, chắc chắn sẽ mặc đẹp hơn tôi lắm.

Định nghĩa về mặc đẹp và mặc đẹp ở đâu, vào lúc nào của chúng ta hẳn là rất khác nhau. Một người không được nhận xét là ăn mặc chỉnh chu không hẳn là do họ thích như thế, mà là do họ ngại không dám mặc. Hãy biết điều đó chỉ là tương đối.

BRIONA, EIRA, PHOEBE

Briona từng là một cô gái không biết ăn diện, trong mắt người khác cô khá lôi thôi và không nữ tính. Nhưng họ nào có biết cô không phải cố

tình như thế mà chỉ vì cô không biết cách làm mình đẹp hơn, phong cách

hơn. Họ nào biết Briona không biết mua đồ thế nào đẹp mà rẻ, không biết mình đã quá căng thẳng vì chưa xác định gu thời trang của mình.

Briona đã cố gắng làm đẹp nhưng không ai biết điều đó. Và một điều lạ

là người ta lại thắc mắc vì sao cô bỗng dưng làm đẹp – duỗi tóc thẳng. Đó là việc hết sức bình thường nhưng bạn bè lại hỏi “Bộ thích anh nào hay sao mà lại đi làm tóc?”. Sao cơ, Briona nói rằng mình đơn giản là đi duỗi tóc thôi, làm gì có thích anh nào. Nhưng có vẻ không phải ai cũng tin. Cô không nữ tính chứ không phải là không thích làm đẹp đâu!

Một lần gặp lại người bạn cũ sau nhiều năm đi làm, người bạn nhìn thấy mái tóc nhuộm màu của Briona từ đằng sau và không nhận ra cô ngay.

Sau màn chào hỏi thì người bạn nói là “Hồi xưa quê lắm mà sao bây giờ

khác vậy?”. Người bạn không khen Briona đẹp mà chỉ là khác hơn xưa nhiều thôi. Cô khác lạ lắm ư?

Một lần khác, Briona mặc một chiếc đầm không tay có hở nửa lưng. Phải nói rằng trước đó Briona là một người có lối ăn mặc “kín cổng cao tường”, quần áo chỉ thường là áo sơ mi quần tây, áo thun quần jean và váy thì rất ít chứ đừng nói đến đầm hở lưng. Cô thấy rõ rằng những người đồng nghiệp hơi bất ngờ, và một số người nữa thì phải ngước nhìn lại và tỏ ra vô cùng ngạc nhiên. Đến bây giờ Briona vẫn còn mặc chiếc đầm này và chẳng ai ngạc nhiên nữa, vì họ đã quen phong cách mới này của cô rồi.

Thật ra Briona cũng đã từng ngại, cô mua về hơn một tháng mới dám

mặc đi làm, mà chỉ mặc nửa buổi cuối tuần. Thật vui vì mọi người khen bộ đồ rất đẹp và hợp với cô, thế mà cô lại sợ họ sẽ cười mình chứ.

Nhưng đó cũng là một quá trình “lột xác” về thời trang. Ngay đến bây giờ Briona vẫn còn đang tìm hiểu và tìm kiếm những cảm hứng làm đẹp mới cho mình. Không có quá nhiều người tự dưng đẹp, họ cũng phải tìm hiểu như ai, và quan trọng hơn họ biết cách tôn lên vẻ đẹp của mình.

O Tôi lại có một số người bạn như thế này, dù không phải họ mặc gì tôi cũng thấy đẹp nhưng chỉ vì họ nói “Tớ muốn xây dựng hình ảnh này” đã phá tan mọi định kiến về mặc đẹp trong tôi. Hình ảnh mà bạn thấy chưa hẳn là những gì bạn nghĩ. Eira làm ở văn phòng nhà nước, dĩ nhiên sẽ có những ngày được mặc đồ tự do nhưng cô luôn chọn những trang phục đứng tuổi hơn với mình. Tôi đã nghĩ rằng

Eira không biết cách ăn mặc trẻ trung và chịu ảnh hưởng nhiều từ mẹ vì bà thường may đồ cho cô mặc. Dĩ nhiên Eira cũng có những bộ đồ trẻ trung hơn nhưng cô thích mặc kiểu của bà nội trợ hay càng đứng đắn càng tốt.

"Eira, tại sao cậu lại không chăm chút cho mình một chút, cậu trẻ đẹp thế mà."

"Oh Daisy, ngược lại tớ vô cùng chăm chút đó chứ, đây là phong cách tớ thích, tớ chi nhiều tiền để sắm sửa lắm đấy!"

Vậy là tôi lo quá nhiều rồi.

Trường hợp khác, một số người nữa khá đẹp nhưng nỗi tự ti bao trùm lấy họ lớn đến nỗi che mất rất nhiều mặt tích cực của họ. Xin lỗi nếu lời nhận xét sai nhưng tôi thật sự thấy được sự chùn bước của họ trong nhiều mặt chứ không chỉ ở việc ăn mặc. Sẽ có người chăm chỉ làm việc nhưng luôn bị người khác tìm ra khuyết điểm, và thay vì họ tự động viên mình cố lên thì họ thu mình lại hơn. Và quan điểm thời trang của họ thì không có gì thay đổi.

Phoebe đến hiện tại vẫn là người bạn có đặc điểm như thế. Mặc dù tôi biết cô rất thích làm đẹp nhưng cô vẫn luôn miệng chối bỏ điều đó!

Tại sao tôi nghĩ như vậy? Không phải vì Phoebe là nữ và phải biết làm đẹp. Nhưng tôi luôn cảm nhận được niềm mong mỏi được tỏa sáng rực rỡ như chính tên của cô vậy. Cô biết mình chỉ có thể làm người bạn tốt và cố gắng làm việc, cô không đủ sức để làm thêm nhiều việc khác nữa.

Chúng tôi vô cùng yêu quý Phoebe nhưng thật sự rất khó để biến cô từ

người tiêu cực thành tích cực được. Các trạng thái trên mạng xã hội của cô không là những bài viết man mát buồn thì cũng tự động viên mình nhưng thực tế, cô vẫn không vui lên chút nào. Sự buồn bã trong Phoebe biểu hiện trọn vẹn ra ngoài, từ nét mặt đăm chiêu, dáng đi vội vã đến cả

trang phục gò bó.

Những buổi tiệc thì sao? Phoebe được bạn bè hối thúc mặc đầm, cô

mặc nhưng thật sự ngại vì điều đó. Còn những ngày khác, không ai nhìn thấy hình ảnh đó nữa.

"Mặc gì cũng được, tớ không quan đến việc làm đẹp đâu, tớ chỉ muốn tập trung làm việc mà thôi."

Tớ không tin cậu không muốn mình làm đẹp để khác đi đâu!

Tôi không biết đến bao giờ Phoebe mới thoải mái hơn với chính mình.

Không biết đến ngày nào đó, Phoebe đáng mến của tôi mới thoải mái mặc những bộ đồ xinh xắn mà cô yêu thích, cười tươi rạng rỡ và toát lên sự yêu đời vốn có.

Briona từ một cô nàng quê mùa mà bứt phá, Eira biết hình ảnh nào mình muốn xây dựng, còn Phoebe thì che giấu mình quá kỹ. Cả ba đều chọn cách sống cho mình và thời trang có thể phản ánh điều đó một cách tinh tế. Bạn có thấy những đối tượng này chứ?

Khi đi làm, sẽ có những ngày trong tuần nhân viên phải mặc đồng phục và bạn biết đó, đồng phục không phải ở đâu cũng đẹp. Những hào hứng đi làm ban đầu và mặc đồ công ty để hòa nhập với tập thể dần phai đi chút ít, những ngày tâm trạng đi xuống không phanh có thể bắt đầu từ

trang phục công sở, ngay từ sáng sớm. Có những lúc tôi chỉ muốn mặc bộ đồ thoải mái hơn, và cảm giác đó liền thay đổi hoàn toàn vào những ngày được mặc đồ tự do. Và nếu bạn phải làm ở môi trường quy định mặc đồng phục công ty suốt tuần, tôi nghĩ bạn sẽ chỉ ước được mặc những bộ

đồ đẹp của mình mỗi ngày, chứ không phải chờ cuối tuần hay đi chơi (mà chưa hẳn cuối tuần bạn có buổi hẹn nào).



Thế nên, đi chơi chắc chắn bạn thích khoác lên người những bộ đồ yêu thích của mình, thì những ngày đi làm hãy mặc những bộ đồ yêu thích nhưng phù hợp.

Sao bạn lại bỏ qua niềm vui mặc quần áo đẹp đi làm vì ngại? Bạn sợ điều gì chứ!

Tôi là một người sành điệu, tôi phải thay đổi thế nào đây?

Nếu có một ngày, bạn từ một người nghiện mua mỹ phẩm, nói với mọi người rằng bạn sẽ chỉ cần có một chai nước hoa hồng, một chai serum, kem dưỡng và kem chống nắng, cùng vài món cơ bản để trang điểm ở

nhà; còn khi cần thiết bạn sẽ ra tiệm trang điểm, thì không có vấn đề gì cả mà nó là việc hết sức bình thường. Hầu như ai cũng vậy cả, đồ mỹ

phẩm của bạn đã là quá nhiều so với đại đa số rồi!

Hữu hiệu hơn, nếu muốn thoát khỏi ám ảnh của thời trang hay làm đẹp thì bạn có thể hỏi những người không dùng mỹ phẩm, hẳn bạn sẽ nhận thấy một góc nhìn đầy ấn tượng về thói quen làm đẹp khác bạn.

“Thực tế, tớ không phải không dùng mỹ phẩm, sữa rửa mặt cũng là mỹ

phẩm. Tớ thường rửa mặt và dùng kem dưỡng, buổi sáng nếu ra ngoài thì tớ dùng thêm kem chống nắng. Tuy nhiên, mặt tớ đã có dấu hiệu lão hóa và những vết thâm bắt đầu rõ dần hơn, tớ nghĩ mình cũng nên mua các sản phẩm chống lão hóa. Tớ chỉ dùng đúng một loại và sẽ đổi loại khác nếu sau sáu tháng không có hiệu quả rõ rệt. Người ta nói, chúng ta

là những gì mình ăn trong sáu tháng qua mà. Tớ sẽ không vội vàng làm gì, tớ không giỏi và cũng không muốn thử nghiệm nhiều loại mỹ phẩm làm chi, vừa khó chịu khi nhìn một đống mỹ phẩm lộn xộn vừa thất vọng khi da dẻ của mình cũng không đẹp lên bao nhiêu.

Quan trọng là bên trong phải mát mới được, ăn uống đủ chất và uống nhiều nước, có như thế da mới khỏe và dùng mỹ phẩm bên ngoài mới có tác dụng tốt.

Tiệc tùng ư? May mắn là bạn bè tớ cũng thường không trang điểm cầu kỳ để đi tiệc. Các bạn nữ vì có làn da sáng nên thường để mặt mộc, nhiều khi trang điểm đậm quá tớ còn ngại. Hội họp cũng không quá nhiều, nếu cần tớ chỉ cần ra tiệm trang điểm hoặc tự dùng kem dưỡng nâng tông màu và thoa son lên là được.

Tóm lại, nhà tớ chỉ có khoảng 5 lọ làm đẹp khác nhau, và tớ cũng lâu rồi chưa thay đổi nhãn hiệu mới, vì dùng cũng khá ổn rồi.”

Nói rằng một cô nàng không dùng mỹ phẩm là không đúng. Ngay cả

những người phụ nữ trên vùng cao họ còn biết cách làm đẹp cho da, cho tóc và trang phục thường ngày của mình. Nguyên liệu nổi tiếng của họ

là từ thiên nhiên và người thành thị cũng vô cùng yêu thích chúng.

Nhưng nhiều người lại muốn mỹ phẩm phải có tác dụng nhanh, nhanh và nhanh. Điều đó là không thể. Các sản phẩm thiên nhiên lành tính cần thời gian để phát huy tác dụng, vậy nên các nhà khoa học mới thêm các

chất khác vào để tăng nhanh tốc độ dưỡng da của chúng. Điều đó làm bạn đối mặt với việc kích ứng da lớn hơn nhiều.

Các bạn mong muốn mình đẹp nhanh hơn bất chấp việc tốn kém nhiều hơn. Nhưng khi hiệu quả không mong muốn, bạn càng điên cuồng tìm kiếm các sản phẩm mới đắt hơn và mạnh hơn. Nếu bạn đẹp như ý muốn, xin chúc mừng, vì số tiền của bạn đã bỏ ra không vô ích. Còn nếu da bạn không được nhiều người khen, hoặc họ không nhận ra sự khác biệt rõ rệt, thì những lọ mỹ phẩm, tiền của và thời gian, tâm trí bạn bỏ ra trong thời gian qua không có nhiều hiệu quả mà còn đem lại sự thất vọng lớn ở

trong bạn.

Lúc này, điều bạn cần loại bỏ không chỉ là hàng tá mỹ phẩm không có tác dụng, bạn còn cần phải thay đổi lại khái niệm làm đẹp, cân bằng chi tiêu và tiêu trừ sự thất vọng đó nữa.

Một kệ đầy mỹ phẩm là một nguồn cảm hứng lớn cho chúng ta. Nhưng nếu chúng không bao gồm những sản phẩm không phù hợp với da của bạn (và bạn đem đi cho), không bao gồm những lọ hết hạn sử dụng (và bạn đã dùng hết). Còn lại, những sản phẩm này đều hợp với bạn, có lọ

dùng cho buổi sáng, lọ dùng cho ban đêm hay lọ dùng theo mùa, theo những buổi du lịch, mỗi loại một lọ thì không phải là nhiều. Chỉ đến khi nhu cầu của bạn đơn giản hơn và không cần phân chia rõ ràng như thế

nữa, thì có thể bạn sẽ bước đến giai đoạn như cô bạn Không son phấn ở

bên trên.

Tương tự, quần áo cũng vậy, bạn sẽ cần đồ để mặc đi chơi, đi làm, đi tiệc, đi du lịch,… và bạn cần mỗi loại một bộ. Nếu bạn tiết kiệm hơn, thì việc phối đồ sẽ giúp bạn có những bộ cánh đẹp và không nhàn chán mỗi ngày.

Bạn không biết phối đồ? Vậy hãy nhờ Google giúp bạn nhé.

Đã có rất nhiều người tối giản các dụng cụ làm đẹp, chỉ giữ lại những thứ

thường xuyên dùng nhất. Bạn có thể sẽ nằm trong danh sách đó. Tôi biết, đây là hạng mục khó tiết kiệm, bởi quy trình làm đẹp không hề đơn giản, chúng ta cần có mỗi thứ một món.

Sẽ có những lúc bạn sắm rất nhiều để thử nghiệm đa dạng mỹ phẩm hơn, nhưng thường khi tìm kiếm, bạn sẽ biết được sản phẩm yêu thích của mình là gì. Và lúc muốn loại bỏ, bạn biết mình cần giữ lại cái gì. Bạn sẽ

không phải mỗi tháng đều bỏ tiền ra để mua quá nhiều nữa.

Việc lên kế hoạch mua sắm sẽ hữu ích cho bạn lúc này. Biết được con số

mình được thoải mái chi tiêu cho hạng mục Làm đẹp – Chăm sóc bản thân chẳng hạn sẽ giúp bạn mua sắm khoa học hơn. Hãy cố gắng dùng con số hợp lý nhất, đừng "vi phạm" vào những khoản tiền dành cho các kế hoạch quan trọng hơn như giáo dục, tiết kiệm, hưu trí, bảo hiểm,…

Phải nói rằng, mỗi món đồ mà tôi mua không hề rẻ, nhưng cũng có những món đồ giá chợ đêm. Dù sắm sửa rất nhiều lần trong năm, nhưng tôi cảm thấy mình thành công là vì quần áo hay phụ kiện của tôi đều có đặc điểm chung: Trừ những bộ đi tiệc, các món còn lại đều được sử dụng



thường xuyên. Tôi phát hiện ra, từ thời gian trước tôi đã dẹp đi một trong hai cái tủ đồ, tôi thấy tủ đồ của mình thật rộng rãi nhưng tôi không có ý định làm đầy chúng như trước nữa!

Nếu so sánh với tủ đồ ngày trước, thì trong tủ mới, tôi chỉ giữ lại một phần áo quần, còn lại là bổ sung lại hết theo phương châm kết hợp với những món đã có (thói quen mua sắm mới xuất hiện từ đây). Và số lần mua sắm của tôi đã giảm đi đáng kể. Tôi luôn nói đùa rằng mình đã dành được một khoản tiền rủi ro siêu lớn từ việc mua sắm ít hơn.

Chăm sóc cho bản thân không phân biệt giới tính Dù chọn hình thức làm đẹp theo kiểu hình thức với phong cách thời trang độc đáo hay kiểu đẹp toát ra từ cơ thể khỏe mạnh, thì hẳn bạn đã nhận ra rằng ai cũng đã và đang tiếp tục làm đẹp, thậm chí còn chú trọng vào điều đó nhiều hơn trước.

Ngày nay người ta không chỉ quan tâm đến lượng kiến thức mới mà lờ đi hình thức bên ngoài có vai trò quan trọng đến sự thành công ở cả nam lẫn nữ giới. Cách ăn mặc lịch sự, thu hút là cách thể hiện cá tính và tôn trọng người đối diện. Dáng người cân đối và khỏe mạnh thể hiện tinh thần năng động và tích cực. Make-up tinh tế, cơ thể sạch sẽ, và thơm tho thể hiện cá tính. Hàm răng trắng với nụ cười tươi tạo sự thân thiện và hợp tác cao. Đó là những biểu hiện cần thiết cho thấy bạn là một người

biết chăm sóc bản thân, chủ động trong công việc và biết cách giao tiếp với người khác.

Ấy vậy mà có nhiều người lại nhầm lẫn giữa việc chăm sóc bản thân với việc làm đẹp quá mức và vô tình gắn việc này với giới tính. Nam và nữ

đều cần chăm sóc bản thân để tự tin hơn và làm việc tốt hơn. Nhiều người cho rằng khái niệm "phái đẹp" chỉ dành cho nữ nhưng không biết lịch sử

làm đẹp của nam giới đã bắt đầu từ hàng ngàn năm trước. Tới tận hôm nay các sản phẩm làm đẹp dành cho nam giới cũng không hề lép vế hơn so với sản phẩm của phụ nữ, thậm chí nhiều món còn đắt hơn. Ai mà chẳng có mụn muốn chữa trị, ai lại muốn làn da sần sùi ngứa ngáy vì không được vệ sinh kỹ, ai lại thích cơ thể thừa cân hay ốm yếu đến mức đi bộ một chút cũng thấy phiền, rồi trong một buổi tiệc với nhiều khách hàng mặc vest và đầm dạ hội lại đi mặc quần jean áo thun thoải mái như

lúc đi chơi.

Bạn cũng không nghĩ rằng một người chỉ cần xuất hiện trước mọi người tươm tất nhưng lối sống cá nhân thì bừa bộn phải không. Bạn cảm thấy người phụ nữ không biết làm đẹp là uổng phí và thiếu tinh tế thì hẳn cũng thấy người đàn ông với mùi cơ thể, mùi thuốc lá nặng còn tóc tai rối bời là không nên chứ. Ai cũng cần phải biết chăm sóc bản thân cả.

Trong thời đại ngày nay khi môi trường sống chứa quá nhiều yếu tố làm ảnh hưởng không tốt đến cơ thể và sức khỏe thì chúng ta lại càng phải quan tâm đến bản thân nhiều hơn nữa. Và để biết một người có khỏe



mạnh hay không thì cần nhìn vào ngoại hình và năng lượng thông qua mỗi hoạt động của họ. Ngoài ra những kiến thức về chế độ dinh dưỡng đủ chất, chế độ luyện tập và thói quen tốt cho sức khỏe như đi ngủ sớm, uống nhiều nước, giảm stress,… là cần phải thực hiện.

Chính bản thân nam giới cũng tỏ ra e ngại về làm đẹp chứ không riêng gì phụ nữ. Cô bạn Briona của Daisy từng rất e ngại về việc chưng diện mặc dù cô là phụ nữ, thì Alex cũng là đại diện cho nam giới nhưng luôn khó chịu với những lời nhận xét không công bằng.

ALEX VÀ CHUYỆN LÀM ĐẸP CỦA ĐÀN ÔNG

Alex bạn tôi, khi con đường làm đẹp của cậu bị ngăn cản vì định kiến của xã hội. Đàn ông làm đẹp không phải điều xa lạ nhưng không phải ai cũng cảm thấy như thế là việc hiển nhiên. Cậu không thích mùi mồ hôi, không thích râu dài, không thích lông tay chân, không thích tóc tai khô và rối, không thích ăn mặc tùy tiện. Cậu vô cùng thích nước hoa. Ấy thế mà nhiều người lại không thấy như cậu, họ nghĩ rằng cậu quá chải chuốt.

Bản thân cậu thấy mình khá nam tính và còn có bạn gái nữa. Cả hai thường đi đến trung tâm thể dục, đi spa cùng nhau và còn đi chọn đồ

thời trang cùng nhau nữa. Hai người đều rất vui vẻ, thoải mái về gu làm đẹp của đối phương.

Alex nghĩ vấn đề còn vì công việc của cậu là thiết kế thời trang. Việc luôn chăm chút cho từng sản phẩm cũng có ảnh hưởng lớn đến thói quen

chọn đồ đạc hằng ngày của cậu. Cậu thừa nhận mình khá kỹ tính và khắt khe trong việc phối đồ dùng, nhưng điều đó không có nghĩa là cậu quá chải chuốt. Mặc khác, vì tính cách như trên nên cậu mới chọn ngành thời trang. Không chỉ ăn mặc mà cậu muốn chăm sóc cơ thể tốt hơn, luôn muốn mình sạch sẽ và thơm tho rồi mới diện đồ đẹp lên (đôi khi còn muốn thu hút người khác giới nữa). Trong túi xách thời trang của cậu luôn có kính mát, nước hoa, lăn khử mùi, gương và son dưỡng. Đâu có nhiều gì so với những mỹ phẩm trong phòng của cậu. Vì là da dầu nên Alex phải chăm sóc kỹ để không bị đổ dầu nhiều và lên mụn. Mồ hôi nam giới đổ ra khá nhiều nên cậu phải có nước hoa bên người để che đi bớt mùi khi cần.

"Tôi thấy có nhiều người chải chuốt hơn mình nữa!" Alex khá khó chịu khi phải nghe những điều không có thiện ý liên quan đến việc chăm sóc bản thân lành mạnh của mình.

Tôi khá đồng quan điểm với Alex, đằng sau một làn da mịn màng và khỏe mạnh là việc chăm sóc kỹ lưỡng và điều độ. Các độc tố tích tụ bên trong cơ thể và chỉ có những người hiểu điều đó mới dành thời gian chăm sóc bản thân mình. Chúng không phân biệt giới tính.

Tại sao bạn chấp nhận những người hoạt động trong giới giải trí làm đẹp là bình thường còn những người khác thì không quá cần thiết? Tại sao bạn lại thấy lạ khi một người con trai thoa kem dưỡng môi mà không



hiểu rằng môi anh ta đang bị nứt nẻ. Tại sao bạn nghĩ một chàng trai trông có vẻ đỏm dáng lại là không phải người mạnh mẽ?

Vậy Thay Lối Sống Với Làm Đẹp Như Thế Nào?

✘ Loại bỏ tâm lý ngại làm đẹp.

✘ Loại bỏ phong cách không phù hợp với bạn. Chọn phong cách làm đẹp bạn thích.

✘ Loại bỏ thói quen lười vận động.

✔ Hạn chế các độc tố tiếp xúc với làn da hay cơ thể. Bổ sung mỹ phẩm chăm sóc da lành tính.

✘ Loại bỏ các sản phẩm đắt đỏ so với túi tiền của bạn.

✔ Bổ sung chế độ ăn uống phù hợp vào thực đơn mỗi ngày.

✔ 7 bước chăm sóc da đúng tiến trình và khoa học.

Con đường của độc tố làm ảnh hưởng thế nào với vẻ đẹp của bạn, chúng đã và đang hiện diện xung quanh và trong cơ thể bạn rồi đấy. Không giống như đồ đạc bạn có thể loại bỏ được ngay, các độc tố tiếp xúc với cơ

thể còn khó loại bỏ gấp nhiều lần. Việc làm đẹp của bạn không nên là riêng biệt với cơ thể mà phải bắt đầu từ cơ thể, năng lượng sống của bạn

được thể hiện ra từ đây. Không khí, môi trường sống ô nhiễm làm việc làm đẹp của chúng ta khó khăn và tốn kém hơn rất nhiều. Stress lại là một chủ đề lớn về tinh thần cũng có liên quan đến cơ thể và việc làm đẹp.

Tất cả có thể chấm dứt ngày hôm nay khi bạn có tiến trình làm đẹp phù hợp, bạn sẽ tự tin hơn, khỏe mạnh hơn và chắc chắn là xinh đẹp hơn.

Loại bỏ tâm lý ngại làm đẹp, bạn có quyền chăm chút cho nhan sắc mỗi ngày.

Qua những chia sẻ ở những trang trước chúng ta hẳn đã biết rằng việc làm đẹp cần được xuất phát từ mong muốn chân thật của bạn. Do đó điều mà bạn cần quan tâm trước tiên trên hành trình thay lối sống, đổi cuộc đời bằng cách làm đẹp chính là tạo được tâm lý làm đẹp ổn định cho mình. Chỉ khi sự yêu thích lớn mạnh bạn mới đủ tự tin để theo đuổi.

Sức mạnh đó loại bỏ được những định kiến, tiêu chuẩn, những lời chê bai và nhận xét không thành ý từ xung quanh bạn mới tiến được đến một

“kỷ nguyên” làm đẹp cho mình và vì mình.

Đầu tiên, loại bỏ tâm lý ngại làm đẹp. Cản trở về mặt tâm lý làm bạn ngại làm đẹp theo ý thích, bạn sợ người khác đánh giá là không đẹp, ngại bị

cho là “xấu nhưng không biết tự lượng sức mình”. Đây là nỗi đau

của nhiều người quanh chúng ta khi mà họ nghĩ rằng chuyện làm đẹp như là một "đẳng cấp" khác chứ không phải dành cho tất cả. Họ cũng nghĩ rằng làm đẹp một cách bài bản là việc của những người làm trong ngành làm đẹp, những người tiếp xúc nhiều với khách hàng hoặc chỉ những người tự tin, nhiều tiền mới có thời gian, tâm sức để làm đẹp cho mình. Còn



những người bình thường lo làm việc kiếm tiền, tích góp tiết kiệm thì chỉ

đủ để sống, không quá dư dả để sắm sửa nhiều hơn, cuộc sống bình thường cũng không cần họ phải chăm chút quá nhiều cho nhan sắc.

Điều đó không đúng, hãy chuyển đổi:

Tâm lý ngại làm đẹp → Làm đẹp vì người khác → Làm đẹp vì bản thân bạn Bỏ lại những định kiến, đích đến của việc làm đẹp cho chính bản thân không hề dễ dàng nếu như trong suy nghĩ của bạn không loại bỏ được sự

ngại ngùng cố hữu. Và cuốn sách này ra đời để chia sẻ những cách thức đơn giản nhất để bạn có thể tiến đến một cuộc sống hứng khởi hơn, trong đó có việc làm đẹp. Để từ những bước nhỏ đầu tiên, bạn tự tin hơn với bản thân mình và kiểm soát lối sống theo ý mình hơn.

Loại bỏ phong cách không phù hợp với bạn, tìm hiểu phong cách ăn mặc, trang điểm phù hợp với bạn

Như đã chia sẻ trước đó, bạn sẽ có thể bắt đầu thực hiện việc làm đẹp bằng cách tô điểm cho phong cách yêu thích bằng sự luyện tập và thời trang. Nhưng trước đó nữa, hãy loại bỏ phong cách không phù hợp với bạn.

Bạn có một vóc dáng cân đối nhưng bạn luôn ăn mặc luộm thuộm.

Bạn thích ăn mặc tôn dáng một chút nhưng lúc nào cũng chỉ dám mặc quần tây, sơ mi đúng chuẩn công sở.



Bạn ưa vận động và yêu thích phong cách thể thao nhưng từng bị nói

rằng giống đàn ông nên bạn không mặc nữa.

Hẳn bạn đã từng thử thay đổi phong cách nhưng không được ủng hộ và nghĩ rằng điều đó không phù hợp (với văn hóa, định kiến) nên bạn ngậm ngùi và thu sự yêu thích đó lại, thu lại cả bản thân bạn lại nữa. Từ bây giờ

hãy khác đi, vì đã từng sống theo suy nghĩ của người khác lối sống của bạn đã buồn tẻ như thế, thì nay hãy sống là chính mình chắc chắn bạn sẽ vui vẻ hơn rất nhiều. Loại bỏ phong cách mà bạn đang gồng mình chịu đựng, mặc chỉ vì phải mặc chứ không phải mặc để bạn sống có năng lượng hơn.

Con đường từ việc bạn chăm chút cho vẻ đẹp của mình thành người mẫu, người tạo cảm hứng thời trang (Fashionista) có thể không rộng, nhưng những cánh cửa dẫn lối cho cơ hội thành công thì sẽ mở ra vô cùng nhiều.

Loại bỏ thói quen lười vận động, luyện tập dù chỉ 15 phút mỗi ngày



Có nhiều cách để bạn vận động chứ không phải chỉ khi đăng ký gói tập gym, tập yoga hay các môn thể thao tại nhà thi đấu. Bạn có thể

tập thể

dục bất cứ đâu. Và đối với những người không thích thể dục, hãy loại bỏ

sự lười biếng đó trong lối sống mới của mình. Bạn có thể không chọn được công việc đi lại nhiều, nhưng bạn hoàn toàn có thể tạo ra các tình huống để mình được vận động nhiều hơn.

Hãy gửi xe ở cách công ty vài phút đi bộ.

Đi cầu thang càng nhiều càng tốt.

Khi nằm trên giường vào buổi tối, hãy tập các động tác thể dục.

Thật sự sẽ khó cho những người không thích vận động, nhưng đây vẫn là lời khuyên hữu ích nhất cho tất cả. Vận động để bạn khỏe mạnh hơn



chỉ có lợi mà thôi. Nếu bạn đang có quyết tâm tạo cảm hứng sống từ việc làm đẹp nữa thì đừng bỏ qua việc rèn luyện sức khỏe để có vóc dáng cân đối hơn nhé.

15 phút thôi cũng được, bạn làm được mà!

Hạn chế các độc tố tiếp xúc với làn da hay cơ thể, bổ sung mỹ phẩm chăm sóc da lành tính

Bạn biết đấy, những độc tố ảnh hưởng đến làn da, đến tóc của chúng ta rất nhiều, nhiều hơn hết chính là khói bụi từ môi trường, chất hóa học, kim loại từ những mỹ phẩm hằng ngày chúng ta sử dụng. Trong đó bạn cũng phải đặc biệt chú ý đến những sản phẩm không có thương hiệu, không đảm bảo về độ an toàn với da. Những sản phẩm này có những tác động xấu đến da và nhanh chóng, có thể phá hủy cấu trúc tế bào, giảm hệ miễn dịch và làm da bị tổn thương lâu dài; nhẹ thì bị mụn nhọt, nặng thì tăng tốc độ lão hóa da, nám da, da chảy xệ, nhăn nheo và viêm nhiễm nặng,…

Nhiều người nghĩ lão hóa da là vấn đề xuất hiện khi chúng ta… về già, nhưng sự thật là chúng ta nên chăm sóc da để chống lão hóa ở khoảng độ tuổi 25 rồi. Lão hóa da cần phải được hiểu là làn da đang bị tổn thương và nếu chúng xuất hiện khi bạn còn quá trẻ nghĩa là da của bạn đang bị

độc tố nặng hơn bạn nghĩ rồi đấy. Bạn nên lưu ý đến chúng càng sớm càng tốt. Và ở tuổi 25 trở đi, bạn cũng nên đưa việc chống lão hóa vào



chu trình chăm sóc da hằng ngày của mình vì lúc này da sẽ mất đi khả

năng tái tạo, độ đàn hồi vốn có. Chúng sẽ trở nên khô hơn, không còn mềm mại như trước và bắt đầu xuất hiện các nếp nhăn, nhất là ở vùng mắt và miệng. Có như thế da của bạn mới được bảo vệ triệt để hơn, giúp hạn chế độc tố tích tụ, tăng sức đề kháng cho da, kích thích các sợi collagen hoạt động tốt hơn, da sẽ khỏe mạnh và căng mịn hơn.

Đồng thời và quan trọng, chúng ta lại thường chỉ quan tâm đến vẻ đẹp bên ngoài nhưng lại không đặt việc có một cơ thể khỏe mạnh làm tiền đề

cho vẻ đẹp đó. Không khó hiểu khi bạn không thể đẹp bền vững, ổn định, một vẻ đẹp khỏe mạnh. Bạn có thể dùng phấn son để mình đẹp hơn nhưng khi trút bỏ các lớp trang điểm, bạn không thể thờ ơ với làn da thực của mình được. Thế nên chăm sóc cho làn da bạn cần phải đặt việc cung cấp đủ chất cho cơ thể song song với việc bảo vệ làn da tránh các tác động từ bên ngoài như tia UV.

Loại bỏ các sản phẩm đắt đỏ so với túi tiền của bạn Mua sắm phù hợp với túi tiền sẽ luôn là kim chỉ nam xuyên suốt trong hành trình thay đổi lối sống nói chung và thay đổi cách làm đẹp nói riêng. Với nhiều người, hạng mục mua sắm làm đẹp chiếm một phần lớn hơn nhiều so với các đồ đạc khác nên họ cần phải chú ý hơn khi chi tiền cho nhu cầu này, thậm chí phải lên kế hoạch mua sắm cho từng tháng để không bực tức khi mua phải những món không phù hợp.

Tương tự như gợi ý tôi đã chia sẻ ở chương đồ đạc, bạn *phải* biết mình cần mua sắm những gì một cách có chủ ý chứ không phải tùy hứng. Ở

việc làm đẹp này, đầu tiên bạn cần biết mình muốn theo đuổi phong cách nào để mua sắm những món đồ phù hợp. Tiếp đến bạn cần biết mức độ

mua sắm của mình đang ở mức nào? Bạn có dùng quá số tiền cho phép chi tiêu trong tháng không? Nếu có thì kéo dài nhiều tháng không? Bạn có sẵn danh sách những món đồ cần mua cho phong cách ấy không? Sau khi mua xong, bao lâu thì cảm giác yêu thích món đồ này thuyên giảm, hay một nửa tâm trí của bạn lại dáo dác nghĩ đến những món đồ tiếp theo? Khi nào bạn cần mua, khi nào bạn nên dừng mua?

Bạn không cần quá căng thẳng hay nghĩ rằng việc tính toán quá kỹ lưỡng về tiền bạc sẽ làm giảm cảm hứng mua sắm làm đẹp của bạn. Bởi chính vì phải tạo ra vòng an toàn cho mua sắm bạn mới tự do trong vòng đó được. Những người không nhạy cảm với kế hoạch và các con số dễ cảm thấy khó chịu với điều đó, nhưng tôi thì không. Bạn hãy tin rằng tôi luôn tự hào về thời trang và dáng vẻ của mình, tôi luôn chi tiêu trong các hạn mức chi tiêu cho phép mà mình đặt ra.

Đồ thời trang, mỹ phẩm cũ thì sao? Thanh lý quần áo cũ, những bộ đồ cơ

bản bạn sẽ không muốn mặc nữa. Thanh lý những bộ quần áo không thể

kết hợp với các món đồ khác hoặc những món đồ đẹp nhưng bạn không còn yêu thích. Tất nhiên là, với điều kiện là bạn vẫn còn đủ tiền để sắm bộ khác thay thế. Với đồ cũ sẽ có người muốn thanh lý càng nhiều càng



tốt như để "tiễn" đi đời sống cũ và bổ sung những đồ mới để bắt đầu những ngày mới khác hơn. Nhưng cũng có người, họ có nhiều đồ cũ vẫn mặc thoải mái (chứ không phải đồ kỷ niệm). Giữ lại đồ cũ yêu thích và thanh lý đồ mới không phải chuyện khó hiểu vì cuối cùng bạn đã có được món đồ mình cần. Thế nên chủ chốt vẫn là giữ món đồ cần thiết, còn lại bạn đem đi hết.

Với mỹ phẩm cũng vậy, bạn không cần phải thanh lý quá nhiều mà hãy giữ lại những món cần thiết và phù hợp với sở thích cũng như phong cách của bạn. Nhưng hãy lưu ý, những thỏi son nào đã dùng hơn một năm hãy vứt đi nhé, các mỹ phẩm nào đã quá hạn sử dụng từ khi mở nắp cũng thế. Những loại kem nào dùng mà không thấy tác dụng rõ rệt sau một thời gian dài bạn hãy đem cho đi và thử những nhãn hàng khác. Thế

giới mỹ phẩm đa dạng như thế chắc chắn sẽ có loại giúp bạn làm

đẹp an toàn và hiệu quả.

Bổ sung chế độ ăn uống phù hợp vào thực đơn mỗi ngày Một cơ thể khỏe mạnh là tiền đề của một làn da đẹp, mái tóc khỏe cũng như một vẻ đẹp hoàn hảo. Hãy luôn nhớ điều này trong suốt quá trình làm đẹp của mình. Nếu bạn chọn đầu tư các sản phẩm dưỡng da hơn là son phấn hẳn bạn đã đánh giá cao về việc chăm sóc cơ thể của mình. Kết hợp với điều đó, bạn cần phải có một chế độ ăn uống phù hợp để thực đơn mỗi ngày của bạn có đầy đủ các chất cần thiết cho cơ thể cần hoạt động, tái tạo tế bào và năng lượng.



Bạn có biết, chuyên gia dinh dưỡng là một nghề nghiệp được đánh giá rất cao và ngày càng phổ biến. Bất cứ một trung tâm thể thao chuyên nghiệp nào cũng đều có vị trí cho nhân sự này để chuẩn bị cho các vận động viên chế độ dinh dưỡng tốt, từ đó luyện tập và thi đấu được hiệu quả nhất. Điều đó không dễ một chút nào, mỗi người sẽ có một chế độ

khác nhau và nếu bạn không có chuyên gia dinh dưỡng cá nhân thì hãy tự chăm sóc bản thân mình để có một sức khỏe tốt.

Có lẽ bạn giỏi hơn nhiều người trong việc tìm kiếm thông tin và lên thực đơn ăn uống đủ chất mỗi ngày. Bạn là chuyên gia dinh dưỡng tuyệt vời vì bạn biết rõ cơ thể mình cần gì, thiếu gì hơn ai hết.

Chúng ta sẽ trao đổi nhiều hơn về chủ đề CƠ THỂ ở chương kế tiếp và tìm hiểu về một số chất cơ bản cần thiết cho cơ thể. Hãy đón xem nhé.

7 bước chăm sóc da đúng tiến trình và khoa học Cảm nhận làn da sạch các bụi bẩn, láng mịn không thể có ở những người lười thực hiện các bước làm sạch sâu sau:

• ***Bước 1: Tẩy trang***

Tẩy trang là bước đầu tiên và quan trọng bật nhất trong chu trình chăm sóc da của tôi. Tôi biết điều nảy lên trong đầu bạn là “tôi không trang điểm, tôi không cần tẩy trang đâu” vì tôi cũng từng nghĩ như thế. Nhưng sự thật là dù bạn có trang điểm hay không thì suốt một ngày ra đường

bụi bẩn đã bám vào làn da bạn rất rất nhiều và nếu chỉ dùng sửa rửa mặt chúng sẽ không thể được làm sạch hết. Hãy tưởng tượng bạn dùng kem dưỡng và nghĩ rằng như thế là tốt rồi, nhưng hãy nghĩ xem vi khuẩn hay các độc tố vẫn còn nằm sâu trong hàng triệu lỗ chân lông trên da mà trước đó bạn không làm sạch kỹ. Kem dưỡng mà bạn dùng chỉ là lớp ngoài và không thể tiến sâu vào da bên trong vì bị ngăn chặn bởi lớp độc tố đó rồi.

Bạn hiểu cảm giác đó chứ. Không hề vui chút nào khi mà bạn cứ tưởng da mình đã rất sạch và được bảo vệ tốt rồi! Sự thật là, da bạn còn rất bẩn.

Thế nên, luôn đưa nước tẩy trang vào danh sách đầu trong chu trình dưỡng da mỗi ngày của bạn. Đặc biệt là ban đêm khi bạn về nhà sau cả

ngày tiếp xúc các độc tố bên ngoài.

• ***Bước 2: Rửa mặt***

Sau bước tẩy trang là dùng sữa rửa mặt để làm sạch làn da ở bên ngoài.

Sữa rửa mặt giúp cuốn đi những bụi bẩn còn sót lại bên ngoài da sau khi nước tẩy trang đã tẩy đi những độc tố cứng đầu sâu bên trong các lỗ chân lông.

• ***Bước 3: Tẩy tế bào chết***

Tế bào chết là tế bào đã được cơ thể sử dụng xong và sẽ bong ra khỏi bề

mặt da trong một vài ngày. Nhưng thời gian có thể lâu hơn đối với nhiều

người và chúng trở thành những tế bào chết "cứng đầu" bám dài ngày làm da bạn khô và thiếu sức sống. Làm chúng biến mất bằng tác động bên ngoài, chỉ có lợi cho làn da của bạn mà thôi. Nước tẩy trang không đủ tác dụng để cuốn đi các lớp tế bào chết cứng đầu, bạn phải dùng sản phẩm chuyên dụng để loại bỏ chúng.

Tế bào chết cùng với bụi bẩn, các lớp trang điểm, dầu thừa và độc tố ở lỗ

chân lông, bạn có thể cuốn đi một phần lớn từ việc tẩy tế bào chết.

Liều lượng hợp lý nhất là 1-2 lần/tuần (không dùng quá nhiều lần vì sẽ làm bào mòn da). Đây là một bước quan trọng trong chu trình chăm sóc da định kỳ và quen thuộc của nhiều người. Còn lại, không ít người lại không quan tâm, và chờ đến khi muốn mình đẹp hơn thì các vết sần sùi, thâm nám lâu ngày lại báo cho họ biết rằng họ đã bỏ quên da mình quá lâu rồi.

Đây cũng là việc mà mọi người thường bỏ qua, họ chỉ thường dùng sữa rửa mặt vì không thấy rõ tế bào chết. Đôi mắt không thấy được ngày càng nhiều lớp sừng chết đang tích tụ trên da. Thế nên hãy loại bỏ chúng thường xuyên đi nhé.

Qua các bước trên, da của bạn đã cơ bản sạch sẽ rồi. Hãy tiếp tục dưỡng ẩm nhé.

• ***Bước 4: Toner (nước hoa hồng)***

Toner hay nước hoa hồng giúp cân bằng lại độ pH tự nhiên, giúp phục hồi và làm làn da mịn màng hơn. Toner thường là dạng nước nên bạn chỉ

cần thoa đều lên khắp mặt rồi dùng tay vỗ nhẹ để chúng thấm nhanh hơn là được (nhớ rửa sạch tay trước nhé).

• ***Bước 5: Serum***

Serum được ví như "thần dược" đặc trị các vấn đề về mụn, thâm nám, lão hóa, làm sáng da,… được giới làm đẹp vô cùng yêu thích. Serum chứa các hoạt chất cao cấp có tác dụng lớn gấp nhiều lần kem dưỡng bình thường.

Serum nhanh chóng đi sâu vào làn da đến tận lớp hạ bì dưới để trực tiếp cấp dưỡng chất nuôi dưỡng da ngay từ gốc.

Có người nói rằng để làn da tươi trẻ và căng tràn sức sống họ phải dùng serum thường xuyên. Chúng tăng sinh collagen, tái tạo da bị bào mòn thương tổn, do đó nếu bạn có vấn đề với da thì không thể thiếu serum trong chu trình chăm sóc. Lưu ý, serum có công dụng quan trọng trong việc điều trị nên có tác dụng trên da mạnh, thế nên bạn cần biết bảo vệ

da khỏi ánh nắng mặt trời kỹ lưỡng nhé.

• ***Bước 6: Kem dưỡng***

Sau khi dùng serum bạn cần dùng kem dưỡng ngay để khóa ẩm. Kem dưỡng lúc này như lớp chăm sóc cuối khi cung cấp độ ẩm giúp da mịn màng hơn.

Bạn nên dùng kem dưỡng dành cho da mặt và kem dưỡng dành cho mắt riêng vì lớp da của hai khu vực này không giống nhau. Vùng da mắt khá

mỏng và cần chăm sóc riêng biệt nếu bạn muốn giảm thâm quầng, bọng vùng mắt.

• ***Bước 7: Kem chống nắng***

Sau các bước dưỡng da bên trên, bây giờ đã đến lúc bạn bảo vệ da rồi.

Không gì khác chính là kem chống nắng.

Nếu như tẩy trang giúp loại bỏ độc tố sâu từ bên trong da thì kem chống nắng lại giúp bảo vệ da tránh những tác động từ bên ngoài, đặc biệt là các tia UV.

Điều kỳ lạ là cả kem chống nắng lẫn tẩy trang lại không được quan tâm nhất nhưng chúng lại cực kỳ quan trọng. Tôi cũng từng như thế và chỉ

khi nghiêm túc tìm hiểu kiến thức cũng như nguyên lý chăm sóc da tôi mới xem trọng hai bước này. Đến bây giờ, có nhiều ngày quá bận rộn, khi về tôi chỉ kịp dùng tẩy trang để chắc rằng đã loại bỏ bụi bẩn, không để

chúng “lộng hành” trên da của tôi suốt đêm. Còn ban ngày, dù không thoa kem dưỡng nhưng tôi luôn thoa kem chống nắng trước khi ra ngoài nhưng vô cùng yên tâm vì da đã được bảo vệ kỹ.

Thế nên, tôi rất khuyên bạn đừng nên bỏ qua hai bước này để làn da thật sự được chăm sóc và bảo vệ tốt.

Đó là 7 bước chăm sóc da cơ bản mà tôi luôn thực hiện mỗi ngày. Đây là chu trình quen thuộc mà bạn có thể thấy ở bất kỳ trang thông tin hướng dẫn làm đẹp nào nên hãy chú ý thực hiện theo nhé.

Chú ý: dưỡng da môi mỗi ngày, đắp mặt nạ 1-2 lần/tuần, tẩy tế bào chết 1-2 lần/tuần.

Một mẹo nhỏ cho những bạn ưa thích một khuôn mặt bừng sáng nhưng không cần make-up, chính là chọn kem dưỡng hoặc kem chống nắng nâng tông da lên. Đó là lý do có nhiều hãng mỹ phẩm thêm tính năng nâng tông màu lên nhưng vẫn dưỡng da hiệu quả. Đừng bỏ qua các mỹ

phẩm thế này, bạn sẽ cực kỳ hài lòng với gương mặt bừng sáng ngay tức thì.

Một ngày trôi qua bạn đã thấy mình xinh đẹp hơn chưa nào?!

Bạn diện một bộ đồ yêu thích lên cơ thể khỏe mạnh và nhiều năng lượng trên người. Sải bước nhẹ nhàng và vuốt nhẹ da mượt mà, căng mịn đã chăm sóc kỹ lưỡng. Mỗi bước chân tràn đầy tự tin giống như có thể đưa bạn đến mọi bờ vinh quang.

Một cảm nhận chưa từng có trước đây khi bạn đã bỏ bê bản thân quá lâu chỉ vì nói rằng mình bận rộn hoặc không cần cải thiện thêm về ngoại hình. Nhưng giờ bạn mới biết rằng chỉ có yêu bản thân như thế bạn mới hiểu giá trị của mình hơn. Bạn từng theo đuổi tài năng nhưng cuộc sống của bạn thì vội vã và nhiều khi không có thời gian để chiêm nghiệm lại

mọi thứ. Bạn bỏ bê không chỉ vẻ ngoài mà còn cả tinh thần mình nữa, nhưng cả hai thứ này mới làm nên một bạn rực rỡ đầy sức sống. Bạn hiểu rằng thời trang hay làm đẹp chính là tuyên ngôn của bạn với lối sống cầu tiến và hướng về chân – thiện – mỹ, chúng giúp bạn có thể xinh đẹp và hoàn thiện hơn mỗi ngày. Khi tập trung vào mình bạn thấy được tiềm năng mình đã bỏ lỡ quá nhiều, đáng lẽ ra bạn sớm có thể cùng hàng triệu người làm cho thế giới này đẹp đẽ hơn.

Nhưng hôm nay bạn đã chăm sóc bản thân tốt hơn, bạn yêu đời hơn, đó mới là điều tuyệt vời nhất. Hãy mãi làm mình xinh đẹp nhé!

HÃY GỌI TÊN VỊ ANH HÙNG THẦM LẶNG CỦA

CHÚNG TA XIN CHÀO MỪNG CƠ THỂ!

Hãy tìm những thứ tốt cho cơ thể, cơ thể sẽ giúp bạn khơi gợi lên cảm hứng tràn đầy từ bên trong

CƠ THỂ - một trong những chủ đề quan trọng nhất trong hành trình chữa lành lối sống của chúng ta. Từ lâu tôi đã biết rằng cơ thể chứa biết bao nhiêu bí mật của vũ trụ mà chúng ta thường không quan tâm đúng mức. Cơ thể tồn tại hiển nhiên đến mức chúng ta bỏ mặc và bắt cơ thể

phục vụ không trả phí. Chúng ta trở thành một người chủ quá đáng nhất

thế giới với cơ thể của mình. Trong khi đó, cơ thể lại là nơi giúp chúng ta tồn tại, lưu giữ những cảm xúc để chúng ta cảm nhận mọi thứ và sống.

Mối liên hệ giữa cơ thể và tâm trí là một trong những hướng tiếp cận quan trọng để mỗi người nắm bắt được một trạng thái tinh thần có lý trí, cân bằng và sảng khoái.

Daisy đã trải qua một giai đoạn tìm hiểu cơ thể trong một tình huống không mong đợi, mà đến bây giờ dù không muốn thừa nhận nhưng đúng là từ cú sốc đó Daisy mới bắt đầu tiếp cận sâu sắc với cơ thể hơn. Tôi vẫn luôn hối tiếc vì mình đã không biết chăm sóc cơ thể mình sớm hơn, tự

giác hơn chứ không phải theo phong trào hay có việc tồi tệ xảy ra.

Thật vậy. Daisy may mắn chỉ gặp tình trạng tăng cân do thời gian ăn uống tùy tiện và lười vận động. Nhưng bạn bè xung quanh Daisy lại mắc phải nhiều vấn đề nghiêm trọng hơn và nhiều trường hợp để cho sức khỏe xuống dốc quá nặng thì đã muộn rồi. Một cơ thể khỏe mạnh không thể khỏe mạnh nếu chỉ do bạn nghĩ thế. Hay nói đúng hơn là bạn không khỏe mạnh như bạn nghĩ đâu. Định nghĩa về sự khỏe mạnh của chúng ta không đúng với y học. Chỉ vì thấy rằng cơ thể không đau nhức hoặc chỉ

có một vài hôm mệt mỏi là bạn nghĩ rằng không có vấn nào lớn sẽ không chính xác nếu như bạn đi khám bệnh.

“Tôi không đi khám vì tôi thấy khỏe, nhưng nếu đi khám chắc chắn bác sĩ sẽ

phát hiện ra bệnh.” Đây là điều tôi nghe rất thường xuyên khi hỏi về việc khám sức khỏe của mọi người, họ không muốn đi khám sức khỏe định

kỳ không phải vì không cần thiết mà do nó mất thời gian và họ sợ bị báo bệnh. Điều đó vô cùng đáng quan tâm đấy.

Bây giờ, trước khi biết chăm sóc cơ thể thế nào thì hãy xem cơ thể của bạn đang nói gì nhé.

CƠ THỂ - Vị anh hùng thầm lặng

Điều quan trọng nhất chúng ta có thể khẳng định là cơ thể có khả năng làm những điều mà nếu có tưởng tượng chúng ta cũng không thể nào diễn tả được hết.

Bạn có biết cơ thể mình có bao nhiêu cơ quan đang hoạt động không?

Bạn có biết có bao nhiêu tế bào trong cơ thể đang sống và làm việc vì bạn?

Bạn có biết cơ thể sẽ làm gì thức ăn khi chúng được đưa vào, máu và chất dinh dưỡng được tạo ra thế nào; chúng được đưa đi khắp cơ thể bằng cách nào, còn chất độc thì ra sao không?

Khi bạn vui hoặc buồn cơ thể tiết ra chất gì; khi bạn căng thẳng cơ thể

báo động điều gì?

Điều gì sẽ xảy đến khi bạn không ăn không uống trong suốt mấy ngày?

Khi cơ thể suy kiệt, bạn sẽ bị ảnh hưởng thế nào?

Và bạn có biết, để bạn khỏe mạnh, tươi cười và sống vui vẻ mỗi ngày cơ

thể đã phải vận hành không mỏi mệt ra sao không?

Nếu bạn là một nhà sinh học hay bác sĩ bạn sẽ biết rằng cơ thể là vật thể

mầu nhiệm nhất thế gian, bởi vì cơ thể con người là bộ máy sinh học phát triển nhất trong tự nhiên, đặc biệt là não bộ. Cơ thể vận hành mọi hoạt động sinh hoá hoàn hảo một cách tự nhiên mà đến nay con

người vẫn chưa khám phá hết được tiềm năng của cơ thể. Cơ thể đã làm việc không công, là anh hùng thầm lặng để loại bỏ các chất độc và tạo ra năng lượng cho chúng ta hoạt động. So với vị anh hùng này bạn hay tôi chỉ phải hỗ

trợ cơ thể của chính mình vận hành cơ chế đó bằng cách nhận diện các cảnh báo và chăm sóc đúng cách hơn.

Chế độ ăn nghèo nàn, không đủ dinh dưỡng, thần kinh căng thẳng thường ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể nhưng cũng là những điều chúng ta không muốn quan tâm. Cứ ăn no là được không phải đáp án tốt cho cơ thể vật chất hữu cơ. Bữa ăn mà có một chất nhiều quá, một chất ít quá không theo chế độ khoa học thì hoàn toàn không hợp lý. Bạn hãy chú tâm vào điều này: ***cơ thể con người không phân biệt thịt cá hay rau củ***

quả, chúng chỉ phân biệt được các chất (dĩ nhiên, không phân biệt

được thế nào là chay và mặn). Cơ thể cần chất, chứ không quan tâm đến việc bạn chọn thức ăn từ nguồn nào!

Bạn hãy lắng nghe cơ thể một chút, chỗ nào cần chất đạm, chất béo, chỗ

nào cần chất xơ hay vitamin, chất khoáng. Bổ sung đủ là được, cơ thể sẽ

không làm phiền bạn nữa. Chúng sẽ không còn làm bạn mờ mắt vì thiếu vitamin A, không làm xương bạn yếu vì thiếu Canxi, làm bạn uể oải vì thiếu năng lượng. Bạn chỉ việc làm một thao tác này đều đặn, cung cấp đủ chất cho cơ thể hoạt động để chúng không "kêu gào" là được.

Ở một nghĩa nào đó, cơ thể là một thực thể riêng, ở cạnh bạn và có ngôn ngữ của riêng mình. Nhưng chúng ta luôn luôn nghĩ rằng mình là chủ

nhân của cơ thể. Mâu thuẫn ở chỗ đó, nếu bạn là chủ, tại sao bạn phải ăn uống để cơ thể khỏe mạnh và bạn mới có sức hoạt động? Bạn nào biết rằng khi nghĩ *"Từ từ rồi ăn, mình chưa đói, ăn lúc nào chả được"*, còn CƠ

THỂ thì nói rằng *"Mau mau cung cấp cho tôi các chất, nếu không tôi sẽ*

cho bạn biết thế nào là mệt mỏi, uể oải, là cáu gắt, là suy nhược từ thể chất đến tinh thần. Bạn có thể không chăm sóc tôi tốt, nhưng tôi thì lại có thể làm bạn

'biến mất' đấy" . Bạn nghĩ cơ thể có thể làm bạn biến mất không; hay làm bạn không còn đi đứng được nữa và kiệt sức chỉ có thể nằm một chỗ; đầu óc bạn mơ màng không biết gì nữa mà chỉ muốn mau chóng uống nước, ăn gì đó để có sức trở lại, vì bạn có thể kiệt sức đến độ mất luôn ý thức.

Bạn có tin vào điều đó không?

CƠ THỂ của bạn đáng lẽ ra phải được nhận giải thưởng Cống hiến trọn đời, CƠ THỂ làm việc không ca thán, không chút tính toán và không đòi hỏi điều gì ngoài việc làm cho các hệ thống hoạt động trơn tru, hiệu quả.

CƠ THỂ làm việc từ trước khi bạn chào đời, trước khi bạn có ý thức, trước khi bạn biết định nghĩa về cơ thể. CƠ THỂ bảo vệ bạn từ khi từng cơ quan



hình thành, CƠ THỂ báo cho cha mẹ bạn biết về những triệu chứng nguy hiểm lúc bạn còn chưa biết nói, CƠ THỂ cảnh báo bạn biết thế nào là nóng, lạnh, đau đớn và giúp bạn tránh xa chúng,… Nếu như cha mẹ bạn chăm chút, quan sát từng ly từng tý để bạn có cơ thể khỏe mạnh và tinh thần tốt, khi tới lượt mình bạn không muốn làm người bảo hộ cho chính mình, bạn bỏ mặt CƠ THỂ. Bạn ăn uống và giải trí để phục vụ nhu cầu tinh thần của mình chứ không phải để chăm sóc CƠ THỂ trong khi tinh thần mà bạn quan trọng lại được sinh ra từ CƠ THỂ, cụ thể hơn là từ não bộ và hệ thần kinh.

Tóm lại, bạn bỏ quên sự quan trọng của cơ thể nhưng cơ thể sẽ mãi mãi phát tín hiệu để được liên kết với bạn. Chỉ cần bạn thật sự quan tâm và lắng nghe thì cơ thể sẽ là người bạn tuyệt vời nhất giúp cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn.

BẠN CÓ BIẾT: CƠ THỂ MÌNH DIỆU KỲ ĐẾN THẾ NÀO KHÔNG?

Daisy đã từng đọc rất nhiều tài liệu về sự kỳ diệu của cơ thể con người.

Tôi đã vô cùng ngạc nhiên vì giống như có một "siêu vũ trụ" đang hoạt động bên trong mình. Thật lạ là, chúng ta luôn đi tìm kiếm và

khám phá bí ẩn của thế giới bên ngoài nhưng bí mật vĩ đại nhất lại có thể lại nằm ở

ngay cơ thể mình. Cơ thể làm được những điều mà chúng ta không thể

ngờ tới chứ không đơn giản chỉ là trao đổi chất cho con người có sức lực hoạt động. Không ai biết tại sao cơ thể lại có thể làm được nhiều điều

như thế và chúng ta chỉ đơn giản cho rằng đó là quy luật tự nhiên. Và quy luật đó lại thu gọn lại trong mỗi cơ thể con người.

– Não không bao giờ ngủ. Có 100 tỷ tế bào thần kinh. Những tế bào này được gọi là chất xám có nhiệm vụ xử lý thông tin. Tổng chiều dài các sợi trục thần kinh trong não người là 100 dặm. Đủ để quấn quanh Trái Đất 4 lần.

– Trong khi dấu vân tay có 40 đặc tính riêng thì mắt có 256. Đó là lý do vì sao quét võng mạc với mục đích an ninh ngày càng phổ biến. Các chuyên gia tin rằng, mắt người có thể phân biệt được 10 triệu màu sắc khác nhau. Mắt sử dụng khoảng 65% năng lượng não, nhiều hơn bất kỳ

bộ phận nào trong cơ thể. Đôi mắt có thể cập nhật được 36.000 bit dữ

liệu mỗi giờ.

– Buổi sáng chúng ta sẽ cao hơn 1 cm so với buổi chiều.

– Giống như dấu vân tay, mỗi người đều có một dấu vân lưỡi đặc trưng.

– Cơ thể con người có vô số mạch máu, tổng chiều dài của chúng có thể

lên đến 96.000 km.

– Xương khoẻ và bền hơn thép.

– Da chiếm khoảng 15% trọng lượng cơ thể. Làn da được cấu tạo bởi 3

lớp: - Lớp biểu bì: chống thấm nước - Lớp hạ bì (lớp lông): tuyến nhờn và tuyến mồ hôi - Lớp mỡ dưới da: mô mỡ, dây thần kinh,

mạch máu.

– Tóc chính là một loại protein có tên Keratin. Tóc bạn "dựng đứng" được do cấu tạo tóc có chứa 1 cơ nhỏ và tiêm mao.

– Mỗi phút làn da có 30.000 tế bào chết.

– Làn da chứa 1.000 loài vi khuẩn microbiome và 1 tỷ vi khuẩn đơn lẻ.

– Nhóm máu có ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Những người có nhóm máu O không dễ bị bệnh tim mạch nhưng họ dễ bị ung thư da hoặc béo phì hơn.

– Thức uống năng lượng thay đổi nhịp tim. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng sau khi uống đồ uống năng lượng, lượng caffein cao gấp 3

lần so với các loại đồ uống có caffein khác như cà phê hoặc soda. Hơn nữa, chúng ảnh hưởng đến nhịp tim của chúng ta và có thể gây co giật hoặc tử vong.

– Nhịp tim của chúng ta ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta. Các nhà khoa học đã nghiên cứu hiện tượng này khi một người đàn ông được ghép một trái tim mới. Sau khi phẫu thuật, tâm trí, cảm xúc và hành động của anh thay đổi theo những cách khác thường.

– Để bơm máu đi khắp cơ thể thì tim cần tạo áp lực đủ để tạo cột máu cao 9 mét. Khoảng 30 giây để 1 tế bào hồng cầu di chuyển hết đến các mạch máu trong cơ thể (161.000 km).

– Cơ thể chúng ta chứa 0,2 mg vàng, hầu hết chúng chứa trong máu.



[redacted]

Chăm sóc cơ thể là cách trực tiếp chăm sóc tâm trí Nói theo một cách dễ được chấp nhận thì con người sẽ bao gồm: cơ thể

thuộc về thể chất và tâm trí thuộc về tinh thần. Có người cho rằng tâm trí và cơ thể là hai trong một, có mối liên hệ không thể tách rời. Nếu như

bạn thay đổi nhận thức thì sẽ thay đổi một số phản ứng sinh hóa của cơ

thể, nghĩa là thay đổi luôn kinh nghiệm của cơ thể theo cách thức khác hơn hôm qua.

Không chỉ quan tâm đến chế độ dinh dưỡng hay sống xanh sống khỏe, ngày nay người ta đã dần tìm đến những bộ môn như thiền, yoga để đạt được sự cân bằng giữa thân – tâm. Họ tin rằng chúng có hiệu quả trong việc giải tỏa cảm xúc, mở rộng tâm hồn, tăng khả năng sẻ chia với mọi người, chữa trị các tình trạng bệnh do căng thẳng gây ra. Cùng niềm tin tưởng, các nhà y học nhận ra rằng bệnh tật không chỉ liên quan đến cách ăn uống mà còn liên quan mật thiết với các vấn đề về tâm lý. Các tri thức về chữa bệnh đã không còn giới hạn trong việc nghiên cứu thể chất đơn thuần mà còn phải thấu hiểu tâm tư và tình trạng tâm lý của bệnh nhân nữa. Cách sống và cảm xúc dường như tác động trực tiếp với sức khỏe con người khi mà các hoạt động dinh dưỡng, vận động có thể cải thiện

cảm xúc, ngược lại cảm xúc lại có thể tạo nên những phản ứng sinh lý lên cơ thể. Trong đó cảm xúc là khó dự đoán hơn cả vì cảm xúc tiêu cực bị

kìm nén liên tục có thể tạo ra chất độc cho cơ thể, hệ miễn dịch cũng bị

ảnh hưởng nhiều hơn.

Đặc biệt, stress (căng thẳng thần kinh) là căn bệnh khó chữa trị nhất trong thời hiện đại do cảm xúc bất ổn về tinh thần gây ra. Stress kéo dài không chỉ dẫn tới các triệu chứng đau đầu liên tục, mệt mỏi, tinh thần rệu rã đồng thời giải phóng các chất gây hại cho não, rối loạn các hormone mang lại cảm giác thư giãn, hạnh phúc. Những hậu quả

nghiêm trọng hơn có thể kể đến là suy giảm trí nhớ, teo não, rối loạn tiêu hóa, viêm loét dạ dày, nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tăng huyết áp hay đột quỵ,… Lối sống sẽ bị rối loạn bởi bạn thường xuyên mang tâm trạng bồn chồn, hối hả, khó kiểm soát cảm xúc và hành vi (thậm chí la hét, khóc lóc hay ném đồ vật xung quanh); bạn ăn uống mất cân bằng và tìm đến chất kích thích nhiều hơn.

Trong các hoạt động hằng ngày, bản thân chúng ta có thể nhận thấy được mối liên hệ chặt chẽ giữa hoạt động thể chất với tâm trí của mình.

Ví dụ như một người thích tập thể dục thể thao thường xuyên như bạn hẳn sẽ vô cùng khó chịu khi không được vận động liên tiếp nhiều ngày; nếu bạn ưa thích nhảy múa, ca hát bạn sẽ nghe được những giai điệu du dương, những giai điệu vui vẻ, hạnh phúc; khi bạn uống nước bạn sẽ thấy cơ thể mát mẻ hẳn ra; khi bạn ăn no bạn có sức để đi, đứng, chạy, nhảy



và vận động trí óc;… Chỉ vài ví dụ đơn giản để bạn thấy sự liên hệ sâu sắc giữa chúng trong một con người.

Không ai nhận được bằng chứng nhận trong việc đạt được trạng thái cân bằng thân và tâm. Tất cả mọi người chỉ cố gắng loại bỏ đi những điều không tốt và giữ những tích cực cho lối sống hằng ngày. Họ muốn được vui vẻ, đầy năng lượng hơn được bắt nguồn từ việc thay đổi thói quen ăn uống và vận động để đạt được trạng thái thể chất và tinh thần tốt nhất.

Cơ thể cần các chất nào?

Hãy tiếp tục tìm hiểu xem người bạn cơ thể của chúng ta cần những chất gì mỗi ngày nhé.

Theo như Daisy tìm hiểu, cơ thể con người được tạo ra từ các nguyên tố

hóa học chính có *khối lượng* nằm trong khoảng sau: *Oxy 65%, Carbon*

18,6%, Hydro 9,7%, còn lại là *Nitơ, Canxi, Phốt pho* và các chất khác. Bạn hiểu điều đó là gì không? Tất cả các cơ quan thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa, hệ vận động, hệ bài tiết,… đều được cấu tạo từ những nguyên tố trên và chúng thu nhận các nguyên tố này từ thức ăn, nước, khí đi vào cơ thể. Có nghĩa là, dù bạn chọn loại thức ăn hay nước uống như thế nào thì khi vào cơ thể các chất dinh dưỡng sẽ chuyển hóa và phân giải thành các nguyên tố mà cơ thể sử dụng được; Đồng thời từ chối sử dụng những nguyên tố mà chúng không sử dụng bằng cách tống ra

ngoài cơ thể hoặc để chúng tích tụ trong cơ thể ở dạng nào đó, hoặc kết hợp lại với nhau để tạo nên chất mới và gây hại lớn cho cơ thể.

Đó là lý do mà các chuyên gia dinh dưỡng luôn kêu gọi mọi người nên có chế độ ăn uống hợp lý, đủ chất và hạn chế các chất mà cơ thể không thể

tiêu hóa được. Thế nên, cơ thể mỗi ngày sẽ không chấp nhận một lượng lớn *Caffein*; các chất độc *Methanol* trong rượu; *Nicotine, Arsenic, Benzen, Formaldehyde* và hàng ngàn chất độc có trong thuốc lá; các *gốc tự do gây hại* sinh ra từ căng thẳng, stress; *Oxit ni tơ (Nox), Oxit lưu huỳnh (Sox), Cacbon Monoxit (CO), Chì, Ozon tầng mặt đất hay các hạt vật chất khí quyển lơ lửng* có trong không khí ô nhiễm;… Tất cả chúng đều tấn công hệ

miễn dịch tự nhiên, ảnh hưởng lớn đến tất cả các cơ quan trong cơ thể.

Bệnh nhẹ thì lão hóa sớm, ốm yếu; nặng thì đau đớn vì ung thư, tim mạch, tiểu đường, xơ gan, sỏi thận,…

Điều đáng nói ở đây là hầu như mọi người đều không thể làm gì với chất lượng sống của mình và với những rủi ro mình gặp phải. Nhưng sự cố

gắng thay đổi lối sống vẫn là đáng trân trọng hơn những người vẫn nghĩ

rằng mình ổn trong môi trường có nhiều độc chất xung quanh. Bạn có biết, tất cả những thực phẩm xung quanh chúng ta dù được xem là lành tính nhất cũng không hoàn toàn tốt nếu chúng ta ăn quá nhiều hoặc không biết cách chế biến cũng như kết hợp với các chất khác? Độc tố lại không chỉ có từ không khí hay thức ăn bên ngoài trực tiếp đi vào cơ thể

mà chúng còn có thể được tạo ra từ bên trong – khi bạn căng thẳng nữa.

Nếu bạn đã không có chế độ dinh dưỡng điều độ mà còn để cho cảm xúc bất ổn liên tục thì cả cơ thể bạn sẽ bị đình trệ và ngày càng nhiều bệnh tật. Thế nên bạn không chỉ phải kiểm soát nguồn thực phẩm sử dụng, hạn chế sự ảnh hưởng của không khí ô nhiễm mà còn phải để tâm đến sự thoải mái của tinh thần nữa.

Hãy kể tên một số loại thực phẩm có chứa các thành phần mà cơ thể cần và xác định liều lượng cần thiết cho một bữa ăn mà không tham khảo tháp dinh dưỡng, lời khuyên của bác sĩ. Bạn không biết và chỉ nhớ là mỗi bữa cần có một ít bánh mỳ, sữa, bơ, rau quả và thịt? Chế độ ăn kiêng của bạn thì có cần lượng chất như thế nào, thay đổi các bữa ăn thế nào? Khi bạn có một cuộc hẹn bất ngờ, bạn xử lý thế nào với lượng thực phẩm dư

thừa và độc chất đã đưa vào cơ thể trong những ngày tới? Rồi khi buồn bực, bạn có chắc mình không bỏ qua rượu bia, khói thuốc ngày này qua tháng nọ để vơi đi nỗi buồn không? Nào có dễ trả lời và hầu hết chúng ta không thể điều chỉnh cảm xúc để khiến mình luôn vui vẻ, ăn uống chu đáo hoặc luôn mang theo chiếc cân mini để đo lượng calo trong từng loại thực phẩm. Chúng ta chỉ nhắm chừng và cố gắng không làm lệch quỹ

đạo ăn uống của mình mà thôi.

Có vẻ chúng ta khó giúp cơ thể nhận đúng những chất cần thiết và không nhận một số chất vì cả yếu tố khách quan lẫn chủ quan. Nhiều biến cố có thể đến từ khắp nơi và ngoài việc sống chung với chúng một cách hoà



bình hơn để hạn chế sự ảnh hưởng xấu đến bản thân, chúng ta còn có thể làm gì hơn?

“Đường và cà phê, tôi đã kiêng được đường nhưng cà phê thì chưa.”

Đường cần thiết nhưng được khuyến khích chỉ nên dùng đủ lượng. Còn cà phê dù chất caffein giúp tinh thần tỉnh táo nhưng cũng được

khuyến cáo không uống trên 3 ly mỗi ngày. Ai cũng biết cần hạn chế hai chất này càng nhiều càng tốt và khi xây dựng lối sống mới, tôi thật sự đã làm cơn thèm đường ít đi rất nhiều, nhưng cà phê thì chưa thể vì phải chống lại các cơn buồn ngủ.

Quá trình kiêng đường của tôi phải mất nhiều năm. Ban đầu tôi dùng khá nhiều đường trong các món nước uống, thức ăn thì ít hơn một chút.

Điểm đáng may mắn nhất trong chế độ ăn của tôi chính là thích ăn nhiều rau, tôi nghĩ nhờ đó nên tôi dần không chịu được cảm giác gắt cổ họng từ đường. Tôi ăn các món ngọt, cà phê cũng ngọt nhưng thường có một ly nước lạnh bên cạnh để uống cho đỡ gắt họng. Tôi không muốn nhắc về tính khoa học ở đây, khi vừa uống nước ngọt và nước lạnh cùng một lúc thì có làm đầy bụng không chẳng hạn. Điều tôi cảm thấy tốt chính là tôi đỡ khô cổ hơn.

Đó là cách mà tôi uống cà phê 2-3 lần một ngày. Khi cảm thấy cổ đã bắt đầu khô vì chất đường trong đó, tôi uống một ngụm nước và cảm thấy

ổn. Tôi đã đáp ứng một dự báo của cơ thể, đó là hãy làm diệu cổ họng đang khô của bạn đi.

Tương tự, tôi cũng không ăn quá mặn được nữa (trước đây tôi thường ăn mặn). Cổ họng tôi "gào thét" được dịu lại, mặn đồng nghĩa với việc tôi cần uống nhiều nước ngay. Kết hợp với việc ăn nhiều rau, tôi quen dần với việc ăn đậm đà vừa đủ hoặc ăn nhạt hơn rất nhiều. Ngoại trừ đồ ăn do người khác nấu, việc nêm nếm thức ăn của tôi thường khá nhạt và tôi chỉ cần chấm thêm gia vị bên ngoài mà thôi.

Đó là Andrey với quá trình hạn chế sử dụng đường và cà phê của mình.

Bạn thì đang gặp vấn đề với gia vị hay cơn nghiện nào? Muối, thuốc lá, rượu bia hay thứ gì khác? Bạn biết rằng mình sẽ khá hơn nếu như kiêng cử hay giảm bớt liều lượng mỗi ngày, đó là điều chúng ta đang muốn cải thiện trong cuộc sống của mình sau bao nhiêu năm sống với những độc tố xung quanh. Việc giảm được lượng đường sử dụng trở thành động lực lớn để Andrey cố gắng thay đổi thêm những hoạt động khác nữa mà cậu nghĩ rằng không tốt cho lối sống mới của mình. Nhìn vào những năm về

trước Andrey nghĩ rằng điều gì cũng có giai đoạn của nó và thật may

mắn là cậu đã không vướng vào những cơn nghiện nghiêm trọng hơn. Andrey đã bỏ được một, hai và cậu tin mình sẽ cải thiện được nhiều thứ hơn nữa.

Bạn cũng sẽ như thế nếu như bạn xác định được những gì cần được loại bỏ trong lối sống hằng ngày và không phải dừng lại ngay tức khắc mà chỉ



cần cố gắng mỗi ngày từng chút một. Hiệu quả cũng sẽ được cải thiện từng ngày.

Người gầy, người béo đều cần đổi lối sống!

Khi nhắc đến cân nặng hẳn nhiều người sẽ nghĩ đến những người muốn giảm cân. Nhiều người đã tìm đến các phương pháp để loại bỏ mỡ thừa và không quên kể đến chế độ Detox chữa lành cơ thể để giúp mình có được cân nặng lý tưởng. Thế nhưng giảm cân chỉ có hiệu quả bền vững dựa trên nền tảng chăm sóc sức khỏe và thanh lọc cơ thể toàn diện. Nếu bạn đang cần giảm cân nhưng nhầm lẫn giữa việc “đánh tan” mỡ thừa với việc cơ thể đào thải độc và bổ sung được nhiều vi chất dinh dưỡng sẽ

khó giúp bạn đạt được cân nặng như ý và cơ thể khỏe mạnh.

Việc Detox, sẽ có những liều lượng và công thức khác nhau tùy vào mục đích của mỗi người. Detox thường nhắm đến các mục đích sau: Detox để *chữa lành cơ thể*, Detox *để thải độc tố*, Detox để *giảm cân*, Detox để *chăm sóc và đẹp da*. Tùy theo bạn xác định cơ thể mình đang

ở giai đoạn nào mà lựa chọn những phương pháp Detox chủ đạo và phương pháp Detox



mang tính hỗ trợ. Theo tôi, các mục đích trên không nên tách rời trong chu trình để bạn thật sự có thể Detox. Bởi nếu bạn tách một trong bốn yếu tố đó ra thì việc chuẩn bị cho cơ thể mình trong suốt quá trình Detox còn lại không hiệu quả. Vì thế, dù đã chọn mục đích chính nhưng trong danh sách công việc Detox của mình vẫn phải có các hành động hỗ trợ

thêm.

LILY VÀ DETOX – CHỮA LÀNH CƠ THỂ

Thời trung học, tôi có người khá tròn trịa – Lily, gương mặt cô như “bánh bao” và luôn cảm thấy mình ở trong tình trạng “hít không khí đã no” (ý chỉ những người ăn ít nhưng vẫn lên cân nhanh). Lily làm đủ cách để

giảm cân mà không có hiệu quả và phải hạn chế tối đa cơn thèm ăn của mình vào những ngày lễ.

Lily tìm đến *Detox – Chữa lành cơ th*ể và hy vọng nó giúp cô giảm được cân nặng một cách nhanh chóng nhưng an toàn (chứ không phải dùng thuốc giảm cân làm suy nhược cơ thể mà cô từng thử). Khi hướng về *Detox – Chữa lành cơ th*ể Lily ưu tiên vào các hành động có thể giảm cân (thực đơn giảm cân, chế độ giảm cân, cơ chế sinh hoạt giảm cân,...) nhưng vẫn có các hoạt động hỗ trợ khỏe, đẹp, tinh thần minh mẫn (thả

lỏng tâm trí, rèn luyện sức khỏe, giữ cân bằng cuộc sống,...). Cho đến hôm nay cô đã có được vóc dáng như ý và tiếp tục duy trì chế độ ăn đều độ, khoẻ mạnh đồng thời yên tâm rằng mình sẽ không tăng cân mất kiểm soát như trước nữa.

Nếu bạn nghĩ Detox chủ yếu là dùng các thức uống từ trái cây, hoa quả

thì khá thiếu sót. Ăn uống chỉ là một phần của Detox mà thôi vì chế độ

ăn cần hợp lý với thể trạng từng người. Detox không chỉ dùng các nguyên liệu giúp chuyển hóa, “đánh tan” mỡ thừa, các tạp chất và nước thừa trong cơ thể mà còn có tác dụng thanh lọc cơ thể, làm đẹp da. Mỗi ngày chúng ta đối mặt với rất nhiều chất thải từ môi trường xung quanh như

khói bụi, mỹ phẩm hay các chất kích thích,… và Detox đúng cách sẽ giúp cơ thể được thanh lọc, loại bỏ nhiều độc tố và giúp ta có làn da khỏe mạnh, sức khỏe tốt hơn. Thế nên, với công dụng chủ đạo là thanh lọc cơ

thể, Detox dành cho tất cả mọi người kể cả người gầy hay béo bởi vì họ

đều có chất độc tồn tại trong người, hay những người có cân nặng tiêu chuẩn cũng như thế. Detox có thể hỗ trợ người béo đánh tan mỡ thừa kết hợp với các phương pháp giảm cân thì người gầy cũng cần Detox để giúp chuyển hóa các chất tốt hơn, giúp họ ăn ngon miệng hơn và tăng cân nhanh chóng hơn.

“Bạn khá tròn, có bụng bia nhưng tôi thấy bạn đầy sức sống!”

Nhìn bạn bè xung quanh chúng ta đâu phải ai cũng có vóc dáng cân đối và cân nặng lý tưởng. Nhưng đó không phải là điều tạo ấn tượng sâu sắc khi tôi tiếp xúc với người khác mà chính bởi năng lượng toát ra từ họ, dẫu họ gầy hay béo. Dĩ nhiên các vấn đề về cân nặng thì nên được cải thiện sớm để sức khỏe tốt hơn nhưng điều đó không phản ánh toàn bộ

sức khỏe của họ. Bạn có từng thấy hình ảnh một người trông có vẻ ốm



yếu nhưng quật ngã được một người cao lớn hơn, hay những người có bụng phệ lại khuân vác được rất nhiều đồ nặng chưa. Tôi biết rất nhiều người như vậy và thậm chí rất ngạc nhiên, không ngờ có sự đối lập như

thế. Điểm chung của những người khỏe mạnh chính là tinh thần của họ

vô cùng minh mẫn, sự khỏe khoắn không thể che giấu trong từng bước đi mạnh mẽ và cử chỉ nhanh nhẹn, thoăn thoắt. Ngược lại bạn có thể thấy không ít người hình thức trông rất khá nhưng lại vô cùng

yếu ớt, dù họ

nói rằng mình không có bệnh nào cả.

Chăm sóc cơ thể hiệu quả là khi giúp bạn thanh lọc cơ thể, thải độc tố ra bên ngoài và điều đó có nghĩa là nếu bạn muốn giảm cân hay tăng cân thì cần phải được đặt vào chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Vậy Thay Lối Sống Với Cơ Thể Thế Nào?

✔ Chú ý các cảnh báo từ cơ thể.

✔ Đổi lối sống qua dinh dưỡng: Thay đổi chế độ ăn uống, Detox bằng rau quả; Cung cấp đủ nước cho cơ thể, Detox bằng cách thải độc các quan nội tạng và da, Detox bằng các loại nước.

✔ Vận động.

✔ Khám sức khỏe định kỳ.

✔ Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc.



Cơ thể cần ngăn ngừa những độc tố từ bên ngoài vào và loại bỏ độc tố từ

bên trong. Đồng thời đảm bảo các yếu tố tinh thần không làm hoạt động sống lành mạnh bị xáo trộn và duy trì những hoạt động làm tinh thần thoải mái, vui vẻ.

Chú ý đến cảnh báo từ cơ thể

Tôi nghĩ, kể từ hôm nay bạn hãy sớm từ bỏ ý nghĩ mình có thể bắt cơ thể

làm mọi chuyện mà không chú tâm chăm sóc chúng. Vị anh hùng thầm lặng của chúng ta đã làm việc rất chăm chỉ và đã nhiều lần cảnh báo sức khỏe chúng ta đang có vấn đề, bước đầu tiên chính là bạn hãy quan tâm đến những cảnh báo đó.

• Đau lưng

• Mệt mỏi kéo dài

• Khó ngủ, mất ngủ

• Bọng mắt sưng to

• Tóc rụng, bạc nhiều

• Cảm xúc thất thường, hay cáu gắt

• Khó ngủ, mất ngủ

• Cơ bắp bị đau nhói

• Đổ mồ hôi trộm

• Hơi thở hôi

• Đau đầu

• Nổi mụn trứng cá

• Nóng trong người

• Da hay xuất hiện đốm tàn nhang, nám da, dị ứng (da bị kích ứng, chuyển sẫm màu hơn bình thường)

• Các vấn đề về cân nặng

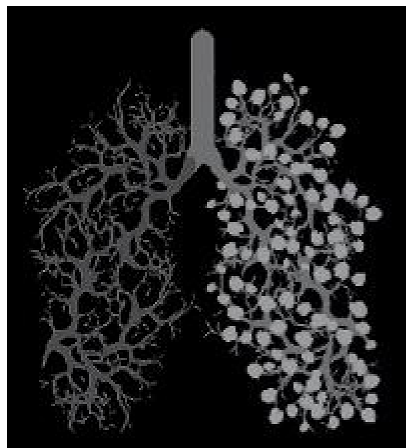
• Mệt mỏi không nguyên nhân

• Đầy hơi

• Táo bón

• Vòng bụng tăng bất thường

• Nổi hạch,...



Mỗi một biểu hiện phản ánh một tình trạng nào đó mà các cơ quan trong cơ thể không được hoạt động trơn tru. Bạn không thể nói rằng bạn không biết những tín hiệu đó, hoặc nghĩ rằng chúng bình thường hay bạn bỏ

qua lời nhắc nhở của những người xung quanh. Trong đó, các cơ quan trung tâm giữ vai trò chính trong việc thải độc là *gan, thận, hệ thống bạch huyết, hệ thống tiêu hóa, da và phổi.*

Da là cơ quan lớn nhất có tác dụng bảo vệ cơ thể khỏi các tác nhân có hại từ môi trường bên ngoài và thải độc bằng cách tăng tiết mồ hôi. ***Hệ***

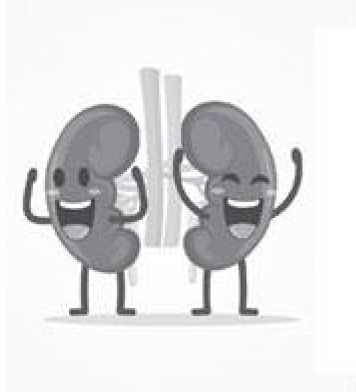
bạch huyết giúp tiêu diệt các độc tố gây ra bệnh tật. ***Phổi*** là cơ quan giữ

nhiệm vụ lọc carbon dioxide cùng các chất độc ở đường hô hấp đi vào cơ

thể. ***Gan*** là cơ quan quan trọng nhất giúp lọc độc tố có trong thực phẩm. ***Thận*** ngoài tác dụng lọc máu còn thải độc thông qua nước tiểu. ***Hệ thống tiêu hóa*** sẽ thanh lọc tất cả các độc tố không được xử lý ở

các bộ phận khác. Những biểu hiện bên ngoài không tốt về sức khoẻ

thường bắt nguồn từ những cơ quan này vì chúng đang có hoạt động rối loạn vì phải xử lý quá nhiều chất dẫn đến kiệt sức. Nếu bạn không quan



tâm chúng sẽ bị hư hại nghiêm trọng và bệnh tật cứ thế kéo đến, đến một lúc nào đó dù có muốn chữa trị cũng không kịp nữa.

Tôi không ngại nói rằng trong cơ thể mỗi người đều có vấn đề nào đó chứ

không hề ổn như vẻ bề ngoài (không về sức khoẻ thì về nhan sắc) và để

điều trị tất cả cùng một lúc là điều vô cùng khó. Theo lời khuyên của các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng, chúng ta cần phải có chế độ dinh dưỡng hợp lý, đầy đủ chất, vận động và khám sức khỏe định kỳ để phòng tránh các bệnh nguy hiểm thường gặp là cấp thiết. Còn lại cần sự tinh ý của từng người mới có thể bảo vệ cơ thể tốt hơn.

*Chữa lành cơ thể qua việc Detox v*ề *dinh d*ư*ỡng* Như đã chia sẻ, Detox thường nhắm đến các mục đích sau: Detox để chữa lành cơ thể, Detox để thải độc tố, Detox để giảm cân, Detox để chăm sóc và đẹp da. Dù chọn hình thức Detox nào thì bạn cũng cần kết hợp giữa chúng mới đạt được hiệu quả tốt và an toàn. Vì thế, dù đã chọn mục đích chính nhưng trong danh sách công việc Detox của mình vẫn phải có các hành động hỗ trợ thêm.

Có nhiều cách để Detox cơ thể lại thiên về việc có thể thanh lọc cơ thể, loại bỏ độc tố toàn diện hơn. Nhưng khi Detox cần phải dựa trên độ tuổi, cân nặng, sở thích và lối sống của từng cá nhân nữa. Chúng

ta có thể

tham khảo các cách đơn giản nhưng hiệu quả cho việc Detox cơ thể như

sau:

Detox bằng cách thay đổi chế độ ăn uống

Thay đổi chế độ ăn uống luôn là cách thức được nhiều người lựa chọn vì có nhiều căn cứ xác định được hiệu quả của việc Detox mà không cần phải đến bệnh viện hay trung tâm nghiên cứu dinh dưỡng sức khỏe mới biết được. Phương pháp dựa trên việc cân bằng các loại thực phẩm và cắt giảm một số thực phẩm không tốt cho sức khỏe. Một chế độ ăn uống lành mạnh, hạn chế rượu, khói thuốc lá, cải thiện không gian sống tốt hơn để ngăn chặn nguyên nhân tạo ra các phân tử *gốc tự do* trong cơ thể.

Nếu có nhiều gốc tự do này trong người bạn sẽ gặp phải tình trạng mệt mỏi, chán chường, mất ngủ,... lâu dài ảnh hưởng đến trí nhớ, bệnh tim, gan, hen suyễn, thậm chí là ung thư. Khi đó, bạn cần các *chất chống oxy hóa* bảo vệ các tế bào khỏi sự tấn công của các phân tử gốc tự do. Do đó hãy có một chế độ ăn uống giàu chất chống oxy hóa để loại bỏ chúng.

Bảng dinh dưỡng dành cho từng đối tượng nam nữ và lứa tuổi sẽ giúp bạn xác định được mình nên ăn gì mỗi ngày. Sẽ tốt hơn nữa nếu như bạn biết được thành phần và phần trăm của từng chất dinh dưỡng đi vào cơ

thể bao nhiêu là đủ. Trong đó, bạn cần biết chính xác những thức ăn nào

mình đang cần bổ sung nhiều, hạn chế ăn uống những thứ gì và tuyệt đối không được động vào món nào. Nếu bạn đang có chế độ ăn kiêng hay muốn tăng cân thì một chiếc cân mini cũng được xem là công cụ đắc lực cho việc tính toán chuẩn xác hơn lượng thực phẩm cung cấp hằng ngày.

Từ lâu người ta đã nghĩ rằng qua các thức uống Detox hay áp dụng các chế độ ăn uống kết hợp phương pháp nào đó trong thời gian ngắn là đã loại được một lượng lớn chất độc ra khỏi cơ thể. Họ nói rằng mình cảm thấy khỏe lên rất nhiều và tin rằng việc Detox này có hiệu quả. Nhưng đó là họ nói, chúng ta chỉ nên tin là sự thật nếu như có chứng nhận của bác sĩ. Chỉ có bác sĩ mới có thể tiến hành đo đạc

và phân tích các thành phần chất trong cơ thể của con người và đánh giá xem chúng có lợi lâu dài hay tiềm tạng nhiều mối hại về sau. Đó là chưa tính đến trường hợp đang điều trị bệnh lý, những người nghiện rượu hay các chất gây nghiện khác còn cần phải có chế độ riêng nữa.

Cách để có được chế độ ăn hợp lý để cung cấp đủ lượng chất cần thiết cho cơ thể hoạt động:

– Xác định lượng chất cần thiết mà cơ thể cần mỗi ngày theo từng độ tuổi và thể trạng.

– Hạn chế lượng chất có hại vào cơ thể: chọn thực phẩm có nguồn gốc rõ ràng, thực phẩm hữu cơ.



– Tìm đến những thực phẩm có chứa nhiều vitamin, chất chống oxy hóa và nhiều chất dinh dưỡng, chất xơ để cơ thể sử dụng và uống nhiều nước để tăng cường bài tiết.

– Nếu đang thực hiện chế độ ăn kiêng hoặc lên cân, bạn cần chú ý đến việc cân bằng các chất dinh dưỡng chứ không chỉ quan tâm đến lượng đường hay chất béo để không mất cân bằng trong dinh dưỡng.

…

Lựa chọn tốt nhất chính là tăng cường các loại quả mọng, trái cây, các loại hạt và trà xanh. Bên cạnh đó, bạn cần tránh các thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm chứa nhiều đường, chứa chất ngọt nhân tạo, hạn chế tối đa đồ ăn vặt, tránh carbohydrate (carb) đơn giản, giảm lượng muối,...

Uống nước đúng cách, đúng lượng là không thể thiếu. Ngoài ra, chế biến các loại nước uống Detox cũng là một giải pháp thải độc được rất nhiều người vận dụng.

Detox bằng rau quả

Đây là một phương pháp Detox chủ yếu sử dụng trái cây và rau củ để chế

biến thành những loại nước ép hoặc món ăn. Bạn có thể kết hợp nhiều loại hoặc một loại hoa quả trong suốt quá trình thải độc. Thời

gian tiến hành trong vòng ba ngày đến năm ngày. Phương pháp này khá ổn với nhiều người vì không nhất định phải nhịn ăn hoàn toàn nhưng không gây tổn hại nếu dùng không quá lượng. Nhưng tốt nhất bạn nên lắng





nghe lời khuyên từ người có nghiệp vụ y khoa vì nếu không có sự chuẩn bị tương thích với thể trạng hiện tại thì dễ có tác dụng ngược.

Detox bằng rau quả, chủ yếu là các loại rau quả giàu chất xơ: rau xanh, táo, quả việt quất, a-ti-sô,…; rau quả giàu Kali: cà rốt, chuối, đu đủ, bơ,…; rau quả giàu vitamin C: cam, bưởi, Kiwi, dâu tây, xoài, ớt chuông,…

Detox bằng các loại nước uống

Nước Detox là một công thức không thể thiếu trong các phương pháp Detox vì giúp cơ thể tràn đầy năng lượng tích cực hơn, hệ miễn dịch hoạt động tốt hơn, đương nhiên không thể thiếu việc hỗ trợ thải độc, giảm cân hiệu quả và làm đẹp da. Sự đa dạng trong hình thức chế biến và nguyên liệu thực hiện, cách thức chế biến món nước Detox cũng là một thuận lợi để mọi người có thể làm tại nhà và thời gian thực hiện cũng linh động.

Món nước ép: nước ép ổi (có thể dùng mỗi ngày), nước ép cần tây (cẩn thận không dùng nước ép cần tây cho người bị huyết áp thấp, có bệnh

thận, đau dạ dày, phụ nữ mang thai,...), nước ép cà rốt (có thể kết hợp với trái thơm), nước ép bưởi,...

Món trà, chanh, gừng, mật ong không bao giờ lỗi thời hoặc mất đi công dụng. Với việc dùng trà thay thế cà phê bạn vẫn sẽ đảm bảo được hiệu quả mong muốn trong quá trình thải độc, giảm cân của mình. Mọi người thường ưu tiên cho trà xanh, nhưng vẫn có thể sử dụng các loại trà thảo mộc (trà gừng, trà quế, cam thảo,...). Tùy theo khẩu vị và hương liệu các loại trà, một lát chanh hay vài giọt mật ong, cũng có thể là gừng nhuyễn cũng kích thích vị giác và mang lại sự thư thái tinh thần cho người sử

dụng. Ngoài ra, kết hợp nước chanh và mật ong, chanh và gừng cũng tạo ra món uống đơn giản, dễ làm và rất hiệu quả. Với món nước này, bạn nên dùng nước ấm là tốt nhất. Một ly nước chanh mật ong ấm vào buổi sáng trước khi ăn sáng chừng 30 phút là điều hầu như không ai có thể

phủ định được công dụng đối với sức khỏe, vẻ đẹp cơ thể.

*Món sinh t*ố kết hợp và pha trộn các loại hoa quả, rau củ thành một loại thức uống hỗn hợp thơm ngon, bổ dưỡng. Với nước ép, chúng ta sẽ sử

dụng phần nước bỏ phần xác nguyên liệu. Nhiều rau củ xanh khác nhau được lựa chọn để hoàn thành món sinh tố như rau bina, cỏ ngọt, rau cải xoăn, cần tây, dưa chuột, cải xanh, giá đỗ, rau mùi, bạc hà,...

Các loại trái cây có thể kết hợp là nho, dâu tây, dâu tằm, hạt chia, xoài, cam, táo, lê, chuối, việt quất, mâm xôi,...

*Món hoa qu*ả *sấy khô:* Với một máy sấy trái cây bạn có thể thực hiện việc sấy khô các loại trái cây mà mình yêu thích và có trong thực đơn của mình. Bạn cũng có thể sấy khô hoa quả bằng cách phơi nắng, sao nóng, lò nướng,... Tuy nhiên, một máy sấy chuyên dụng sẽ giúp các hoa quả

khô của bạn được vệ sinh và đảm bảo dinh dưỡng không bị mất nhiều.

Một số loại hoa quả bạn có thể xếp lên danh sách ưu tiên để sấy khô như

dâu tây, đào, táo, kiwi, bưởi, thơm (dứa), bí đỏ, cam, chanh, thanh long,... Ngoài ra, bạn cũng có thể tự sấy khô một số nguyên liệu để

tự làm món trà nhâm nhi thưởng thức bằng hoa atiso, hoa hồng, hoa nhài, hoa chanh, hoa cúc,...

Thời hạn sử dụng trái cây sấy khô thông thường là khoảng ba tháng đến nửa năm. Sau khi sấy khô một cách tự nhiên (không tẩm ướp bất cứ

hương liệu, gia vị và để nguyên vỏ), bạn có thể bảo quản chúng trong các túi hút chân không, bình thủy tinh và để nơi thoáng khí, khô ráo, tránh ánh sáng trực tiếp. Cách sử dụng rất đơn giản, bạn ngâm hoa quả khô vào nước ấm chừng 15 phút là có thể sử dụng được. Biến tấu một chút với việc tiếp tục ngâm hoa quả khô và để ở ngăn mát tủ lạnh dùng uống cả

ngày.

Lưu ý: việc chọn các loại rau củ có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng là vô cùng quan trọng. Bạn có biết rằng lượng dinh dưỡng trong thực phẩm hôm nay và những thế kỷ trước không giống nhau không. Chúng ta cũng không biết được trong một loại rau củ bất kỳ thật chất có chứa đầy dinh



dưỡng như các thông số chung hay là đã bị ảnh hưởng bởi lượng lớn thuốc trừ sâu, chất kích thích tăng trưởng, thuốc bảo quản hay không.

Thế nên hãy chọn mua thực phẩm ở những địa chỉ uy tín và có chứng nhận kiểm định càng tốt.

Bạn thấy đó, nếu bạn là người bận rộn hoặc muốn thay đổi một chút khẩu vị cho món nước ép thì lựa chọn món hoa quả sấy khô không hề

giảm đi tác dụng mà lại khá dễ dàng thực hiện.

Hạn chế rượu bia và các chất khác: các chất kích thích và rượu bia được chứng minh liên quan đến các bệnh nguy hiểm như ung thư. Thế nên bạn cần hạn chế sử dụng dần các chất này để bảo vệ sức khỏe. Hạn chế

chứ không hoàn toàn cấm, bạn có thể uống một cốc bia mỗi ngày. Không quên duy trì chế độ ăn đậm đà gia vị chứ không thiên về vị quá ngọt hay quá mặn. Lượng đường cao trong máu sẽ làm tăng nguy

cơ mắc các vấn đề về béo phì, tim mạch và ung thư; ăn quá mặn làm tăng huyết áp, đột quỵ, bệnh tim và nhiều bệnh nguy hiểm khác. Chú ý sử dụng các sản phẩm có thành phần và lượng đường "vô hình" mà nhiều người không để ý như bánh mì hay các loại nước sốt.

Cung cấp đủ nước cho cơ thể

Tại sao bạn cần cung cấp đủ nước cho cơ thể dù rằng bạn uống không nhiều nước vẫn thấy khỏe mạnh? Thế nhưng làm sao bạn biết rằng mình có bệnh (hoặc chuẩn bị) khi cơ thể bạn chưa có nhiều cảnh báo lớn (hoặc



bạn không để ý) mà bạn lại không đi kiểm tra tổng quát định kỳ nữa?

Uống nhiều nước không đảm bảo bạn không bệnh tật vì độc tố hình thành từ nhiều nguồn, nhưng không cung cấp đủ nước bạn sẽ gặp nhiều vấn đề đấy. Hiển hiện ngay bây giờ chính là ở làn da của bạn chứ không ở đâu khác.

Nước là dung môi quan trọng để các cơ quan hoạt động hiệu quả, đồng thời nhờ nước các chất vào cơ thể có thể chuyển hóa nhanh chóng hơn.

Các chất đó là gì chúng ta đã cùng chia sẻ ở những trang trước rồi. Nước kết hợp với các chất đi qua gan, thận, ruột, phổi, máu, da,… để sử dụng các chất có lợi đồng thời thải ra các chất độc ở từng cơ quan để chuyển qua bài tiết. Trước hết, bạn phải biết rằng nước trong cơ thể không phải chỉ là nước đi nuôi cơ thể, mà còn là nước chuẩn bị ra khỏi cơ thể bằng các đường bài tiết. Sẽ thế nào nếu bạn cứ muốn thải độc cho cơ thể nhưng lại không chịu bổ sung lại khoảng nước đã mất đó?

Nếu không uống đủ nước bù vào khoảng nước ra từ các con đường bài tiết thì bạn sẽ làm cho các cơ quan trong cơ thể không có đủ nước để hoạt động rồi đấy, đặc biệt là thận. Nước giúp cơ thể khỏe mạnh hơn, tối ưu việc thải độc cho cơ thể cũng như làm chậm quá trình lão hóa hơn.

Detox bằng cách thải độc các quan nội tạng và da Với nhịp sống năng động, thậm chí là có khuynh hướng càng ngày càng nhanh hơn thì việc thói quen sinh hoạt và ăn uống thiếu lành mạnh

(chọn thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn, thời gian làm việc quá nhiều không phân bổ được thời gian nghỉ ngơi, vận động,...) trở thành nguyên nhân chính để độc tố tích lũy trong cơ quan nội tạng ngày càng nhiều hơn. Và việc bạn cần thải độc để các bộ phận như gan, phổi, thận, đại tràng,... được hoạt động tốt hơn hoàn toàn đúng đắn.

Detox phổi được thực hiện đơn giản bằng việc tập thể dục, tập hít thở sâu, vận động thường xuyên để tăng cường tiết mồ hôi và thúc đẩy tuần hoàn máu; sử dụng thực phẩm tốt cho phổi như lá lốt, hạt sen, nấm đen, nấm trắng, tảo bẹ, nấm mộc nhĩ,...

Detox thận tập trung vào việc bạn phải uống nhiều nước và uống đúng cách. Một điều chú ý khác đó chính là không được nhịn tiểu. Nếu nhịn tiểu sẽ dẫn đến các độc tố tái hấp thu lại trong máu. Thức dậy sớm và để

đi vệ sinh từ khung giờ 5:00 - 7:00 sáng sẽ giúp cơ thể đào thải sạch các chất độc tuần hoàn trong cơ thể qua đêm. Thực phẩm được ưu tiên cho thải độc thận là các loại quả nhiều nước (dưa hấu, bí đao,...), quả nam việt quốc, các loại rau thơm,...

Detox gan hữu hiệu nhất chính là đi ngủ sớm trước 11 giờ đêm. Việc này giúp cho gan đủ thời gian hồi phục. Chế độ ăn nhiều rau xanh (bông cải xanh, cải cúc, rau bina, bắp cải, ớt xanh, măng tây,...); uống trà (trà hoa hồng, trà quả chà là) và sử dụng các món nước được chế biến thêm từ

quýt, chanh, cam vô cùng tốt cho việc thanh nhiệt giải độc gan.

Detox da là cơ quan thải độc lớn nhất cơ thể. Bạn thường thực hiện việc tẩy sạch da (tắm, tẩy tế bào chết, xông hơi) nhằm loại bỏ tế bào không hoạt động, bụi dơ cũng là một trong những cách thải độc cho da của mình. Tuy nhiên, Detox da còn là bảo vệ làn da khỏi tác động của môi trường như tia UV, không khí ô nhiễm, môi trường độc hại. Để làm khỏe làn da, việc dùng các loại mặt nạ để bảo vệ da từ bên ngoài chỉ hỗ trợ thải độc phần nào. Sự vận động, luyện tập cơ thể để kích thích các tuyến mồ

hôi hoạt động là phương pháp hữu hiệu đơn giản nhất để thải độc tố qua bên ngoài da. Bạn cần kết hợp thêm các thực phẩm để hỗ trợ gan hoạt động tốt và thải độc tố qua da. Các loại thực phẩm chứa nhiều chất béo tốt (axit béo omega-3) như quả bơ, quả óc chó, dầu oliu,

dầu gan cá,...

rất tốt trong việc hỗ trợ da thải độc. Bên cạnh đó, việc tăng cường liều lượng (đúng chừng mực) các vitamin C, B6, A và bổ sung nước đầy đủ

cho cơ thể là những điều mà bạn nên chú ý để việc Detox da được thực hiện có hiệu quả nhất.

Da là bộ phận tiếp xúc với các chất độc hại từ không khí nhiều nhất, trong đó phải kể đến khí CO *(Cacbon Monoxit)*, bụi Amiang (khoáng thạch tự nhiên), Radon (khí có tính phóng xạ tự nhiên),… được sinh ra từ

các động cơ, lò đốt hay bếp nước chúng đều có ảnh hưởng không tốt đến làn da và không khí đi vào phổi của bạn. Đó là những chất lẫn trong không khí, nhiều nhà ở và nhà cao tầng thường có máy đo nồng độ của chúng để biết chất lượng không khí nơi ở của mình.



Một số phương pháp Detox bạn nhất định phải có sự hỗ trợ từ y khoa hoặc theo lộ trình nhất định của người có kinh nghiệm. Daisy ưu tiên cho các phương pháp thiên về tự nhiên với những nguyên liệu thông dụng, và đặc biệt phải dễ thực hiện. Các phương pháp này được thực hiện tổng thể trên phương diện sức khỏe bạn bình thường, không có áp lực hay căng thẳng về mọi vấn đề.

Vận động và toát mồ hôi

Một trong những hoạt động quan trọng nhất để thay đổi lối sống chính là vận động, và cũng là điều quan trọng nhất của hành trình chữa lành cơ thể. Tập luyện như thế nào tôi cũng đã chia sẻ ở những phần trước.

Nếu như việc làm đẹp chỉ yêu cầu bạn tập luyện thể dục để có sức khỏe tốt và vóc dáng cân đối thì chăm sóc cơ thể lại là yêu cầu quan trọng bậc nhất để cải thiện tình hình sức khỏe và cả chất lượng sống của mình. Vận động lúc này không chỉ để làm đẹp hình thức mà chất lượng phải đến từ

bên trong nữa.

Nếu bạn còn trẻ và biết lên kế hoạch tập luyện càng sớm bạn sẽ tiến bước đến thế hệ của những người trẻ năng động của thời đại mới. Vì ngày nay người ta không chỉ đánh giá chất lượng sống của một người qua tiền bạc hay tài năng mà còn ở sức khỏe. Hình ảnh một người thông minh và khỏe mạnh đã là chuẩn cho một thế hệ mới năng động hơn và tài năng hơn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng khi cơ thể được vận động và toát mồ hôi thì con người sẽ cảm thấy thoải mái và tinh thần minh mẫn hơn. Mồ hôi toát ra đều có thể thải độc cho cơ thể (không bao gồm việc bị bệnh hoặc đổ mồ hôi lạnh). Khi chủ động cho ra mồ hôi, thường là từ việc vận động, sẽ giúp chúng ta đẩy nhanh quá trình tuần hoàn, bài tiết của cơ thể, thúc đẩy việc thải độc nhanh chóng hơn. Tim đập nhanh khi vận động làm tuần hoàn máu, lưu thông các khí, các chất được phân bổ đến khắp cơ

thể hiệu quả hơn; đồng thời, các chất độc cũng sẽ theo nhiều đường để

thoát ra, trong đó có con đường bài tiết bằng mồ hôi. Mồ hôi càng ra nhiều, các chất độc sẽ được loại bỏ nhiều hơn.

Sẽ là khập khiễng khi tôi khẳng định rằng bất cứ ai vận động đều cảm thấy hạnh phúc. Nhưng tôi biết rất nhiều người xem việc vận động như

là một bài thuốc hữu hiệu mỗi khi tâm trạng của họ xuống dốc và một thói quen vận động thường xuyên giúp họ khám phá bản thân hữu hiệu vô cùng.

Khám sức khỏe định kỳ

Dù có hay không hạng mục khám sức khỏe định kỳ trong lối sống của mình thì khi được hỏi điều đó có tốt không thì chắc chắn rằng ai cũng sẽ

trả lời là *Có*. Vấn đề nằm ở chỗ đó, tốt nhưng không phải ai cũng thực hiện trong khi khám sức khỏe không phải việc khó khăn như chinh phục đỉnh Everest hay phải là tỷ phú bạn mới có đủ tiền thanh toán.

Vì vậy, lên lịch khám bệnh định kỳ một năm một lần sẽ giúp bạn sớm phát hiện được những mối nguy có thể đến với cơ thể. Bạn chủ động phòng tránh và thúc đẩy bạn xây dựng lối sống khoa học để bảo vệ sức khỏe toàn diện hơn.

Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc

Sẽ là thiếu sót nếu chúng ta chỉ chăm chăm vào việc ăn uống và vận động mà quên đi một phần quan trọng của việc cải thiện và phục hồi sức khoẻ, đó là nghỉ ngơi.

Cuộc sống vội vã làm người ta khao khát làm việc hăng say nhưng cũng khao khát nghỉ ngơi sau những ngày mệt mỏi, căng thẳng tột độ. Họ lại không biết cách nghỉ ngơi đúng nghĩa. Làm việc liên tục 8 giờ đồng hồ

nhưng không có những khoảng dừng cần thiết để nghỉ ngơi vài phút; đi chơi thì họ nghĩ đến công việc còn dang dở ở công ty; cuối tuần ở nhà đáng lẽ ra nên chăm sóc cơ thể thì họ lại nghĩ đến đủ thứ chuyện và làm nhiều việc khiến mình căng thẳng hơn (như tiệc tùng, bỏ bữa, hút cả bao thuốc và uống quá nhiều rượu bia,...). Thế thì làm sao là nghỉ ngơi thật sự được. Và mỗi đêm nằm xuống chiếc giường êm ái, họ cầm di động và thao thức đến tận sáng; họ uể oải và mất ngủ trong cả ngày làm việc hôm sau.

Nghỉ ngơi thật sự cần sự tập trung đấy. Bạn nên kéo suy nghĩ của mình vào phút giây hiện tại, cảm nhận sự bình yên và để lại giông bão bên **156** | T r a n g

ngoài kia, cả thể chất và tinh thần bạn mới có có những giờ nghỉ ngơi thật sự. Ngoài ra, trong quá trình thải độc cơ thể bằng chế độ ăn uống cơ

thể bạn lại cần thả lỏng nhiều hơn nữa, các cơ quan cần phải hoạt động theo chế độ ăn uống khác với bình thường trong vài ngày hoặc một thời gian nhất định, thì việc nghỉ ngơi tốt là bắt buộc hỗ trợ phục hồi sức khoẻ

nhanh hơn.

Dù thế nào, nghỉ ngơi hợp lý giữa lúc làm việc, luyện tập và ngủ đủ giấc 6 đến 8 giờ một đêm (nếu bạn thao thức bạn đang có vấn đề đấy). Với tôi, nghỉ ngơi cũng là một nghệ thuật và cần có chế độ để cả tâm trí và thể chất được thả lỏng trọn vẹn, bạn mới có thể lấy lại đủ năng lượng cho những ngày mới.

Góc góp ý:

Detox được nhiều người trên thế giới xem như là phương pháp cải thiện sức khoẻ, giảm cân hay làm đẹp nhưng thực tế chưa có tổ chức y tế nào công nhận hiệu quả của phương pháp này nhưng cũng không ngăn cản mọi người tìm đến chúng. Họ chỉ đưa ra các khuyến cáo về việc tự ý lên chế độ Detox không có cơ sở mà tốt hơn vẫn cần tham khảo qua ý kiến của các chuyên gia, nhất là các đối tượng đang điều trị bệnh lý. Dù nhiều người nói họ đã Detox thành công nhưng không có nghĩa nó sẽ phù hợp với thể trạng của bạn. Chúng ta cần tìm hiểu thật kỹ trước khi thực hiện một chế độ Detox nào đặc biệt là trên cơ thể của mình qua con đường ăn uống hay thải độc bằng các sản phẩm đang được rao bán trên thị trường.

Bạn cần tìm ra sự tương đồng giữa chế độ Detox với thể trạng đặc thù của bản thân và tốt hơn hết là có sự tư vấn của bác sĩ, chuyên viên dinh dưỡng nếu bạn đang có bệnh lý chữa trị.

Hãy nhớ rằng điều quan trọng nhất bạn tìm ở việc Detox là hướng đến những thói quen có lợi cho sức khỏe, không để cơ thể hoặc tinh thần của mình suy kiệt theo hướng không khoa học. Sự chuyển đổi có kế hoạch và cần thời gian kiểm nghiệm chứ không thể thay đổi đột ngột làm thể chất và tinh thần bị ức chế và không thích ứng được.

Ghi nhớ về con số 7, 10 hoặc 14 ngày Detox liên tục chỉ là tương đối. Đây là thời gian được tổng hợp từ những người đã từng thực hiện chế độ

Detox cơ thể, giảm cân và bạn phải thật cẩn thận khi tham chiếu thời gian thực hiện. Nhưng đừng Detox chất lỏng liên tục quá 3 ngày. Ngay cả khi khỏe mạnh bạn cũng không nên tự động bỏ qua rối loạn trao đổi chất từ các cơ quan vì chế độ ăn không đủ chất hoặc bỏ ăn quá lâu. Không ít công thức được chia sẻ theo tôi đánh giá là nguy hiểm và bạn nên tỉnh táo trước ý định thực hiện theo vì muốn có

hiệu quả nhanh chóng.

Nhanh nhưng theo kế hoạch mới là đáp án đúng chứ đừng để đến khi bạn suy kiệt và ngất xỉu mới biết mình đã làm sai cách. Một hai ngày đầu bạn cảm thấy mệt mỏi là dấu hiệu để bạn ngừng chế độ Detox và cần được bổ sung dinh dưỡng ngay, nghỉ ngơi và tránh hoạt động mạnh.

Vậy là bạn biết mình có thể làm gì để thay đổi lối sống bằng cách chăm sóc cơ thể rồi. Bạn biết chọn những chất gì mà cơ thể cần đồng thời làm

gì để loại bỏ các độc tố ra ngoài cơ thể mỗi ngày. Kết quả bạn xứng đáng được nhận vì đã kiên trì thực hiện trong một thời gian, bạn khoẻ mạnh hơn, bạn đẹp hơn và nhiều năng lượng sống hơn.

Yêu quý người bạn thân thiết của chúng ta – CƠ THỂ, và chỉ có như thế

bạn mới có được đạt được một trạng thái tinh thần tốt nhất. Cơ thể là thực thể sinh học hoàn hảo và đầy bí ẩn nhất trái đất, tâm trí bạn được sinh ra từ thực thể này. Thế nên hãy tìm hiểu thêm về cơ thể mình, bạn sẽ thấy rằng cơ thể còn nhắc nhở bạn biết rằng bạn có thể làm mới cuộc sống ngay từ bên trong mình và giúp bạn cảm nhận mọi thứ hào hứng hơn ngay từ lúc này.

QUẢ ĐỊA CẦU, NGƯỜI NGƯỜI VÀ CHÍNH BẠN MỞ

RA THIÊN ĐƯỜNG RỰC RỠ

Mở lòng ra rộng hơn, bạn sẽ nhận thấy được các mối quan hệ chân thật và cảm động vì hạnh phúc

Daisy từng nghe một chuyên gia nói rằng, con người thật ra chỉ quan tâm đến mình nhất, kể cả cha mẹ, họ cũng nghĩ đến bản thân mình trước (trừ

những trường hợp sinh tử), sau đó mới đến con cái và những người khác.

Sau khi nghe ý kiến đó, tôi đã vô cùng ngỡ ngàng, ngoại trừ ai cũng được,

nhưng cha mẹ luôn yêu con vô bờ bến, hy sinh mọi thứ vì con thì làm sao có thể không lo nghĩ cho con nhất được chứ. Và trong tâm hồn tôi lúc đó vẫn còn tràn ngập những mơ mộng về tình yêu, về sự hy sinh mà những nhân vật trong phim ảnh dành cho nhau, tôi vẫn tin có một tình yêu lý tưởng như thế. Nhưng tôi nhớ lúc đó tôi không phản bác ngay mà ghi nhận ý kiến đó, dù rằng hiện nay tôi chưa có gia đình và con cái nhưng từ việc quan sát những gia đình, những cặp đôi xung quanh mình, tôi thấy rằng ý kiến của người chuyên gia trong nhiều trường hợp rất đáng suy ngẫm. Rằng, mối quan hệ giữa người với người là nguyên nhân của mọi rắc rối trong đời sống.

Những mâu thuẫn giữa người với người phát sinh từ đâu? Vì không tương đồng về quyền lợi hay tình cảm? Mỗi bên đều muốn phía còn lại phải lắng nghe và đồng tình với quan điểm của mình, thế là tranh cãi.

Yêu thương một người chân thành, không vụ lợi chúng ta có thể thấy ở

mọi nơi nhưng không ai dám đảm bảo rằng mọi hành động của họ dành cho người thương yêu đều đúng đắn, là đều xuất phát từ lợi ích của người đó hay chỉ là tự an ủi mình rằng “mình làm tất cả vì họ, mình không sai”?

Daisy không nói rằng mình đồng ý với quan điểm trên hay không. Nhưng từ đó tôi bắt đầu thắc mắc là tất cả mọi điều mình làm trong cuộc sống này thật chất là vì ai, và trong bao nhiêu năm qua tôi có bỏ quên điều gì quan trọng hay không. Rồi tôi bàng hoàng nhận ra rằng,

mình chưa thành thật với chính mình một chút nào. Tôi nghĩ rằng mình biết yêu



thương người khác một cách chân thành. Tôi cho rằng mình có một lối sống tốt nhưng nhìn lại hơn hai mươi năm cuộc đời tôi không hạnh phúc như mình nghĩ. Tôi lo học hành, lo kiếm tiền, luôn để ý đến người khác và đánh lừa mình rằng mọi việc vẫn ổn. Sự thật không phải vậy, mỗi khi khó khăn đến tôi lại lo sợ và khi chúng qua đi tôi lại càng lo lắng về tương lai hơn. Làm sao có thể nói rằng mình vẫn ổn khi những rủi ro vẫn hiển hiện trước mắt làm tôi mất bình tĩnh. Tôi trở nên quá nhạy cảm trước những việc không như ý. Và khi trao tình cảm cho những người thân thương tôi lại đặt nhiều điều kiện hơn, họ phải yêu thương tôi, chăm sóc tôi, hiểu tôi muốn gì, ủng hộ tôi,… thì tôi mới đối đáp với họ y như vậy.

Tôi đau khổ vì người khác không hiểu mình, không yêu mình như cách mình đối xử tốt với họ, tôi trách cứ họ vì đã đối xử bất công với mình.

Tình thương có điều kiện thì làm sao bền lâu được, có phải không?!

Buồn cười thay, tôi còn không hiểu rốt cuộc những điều mình từng theo đuổi có ý nghĩa gì và cuộc sống mà tôi mơ ước có thật sự hạnh phúc như

tôi tưởng tượng hay không.

Mở đầu cho phần này như thế vì tôi muốn chia sẻ rằng: Mối quan hệ

quan trọng nhất của mỗi người là với chính bản thân mình và khả năng tự chữa lành cho tâm hồn cực kỳ quan trọng.

Theo Daisy, đối thoại với chính mình là việc khó khăn nhất trong quá trình phát triển bản thân. Những suy nghĩ trong tâm trí phải là mối liên kết chân thật với bản thân mình, là sự thành thật trong từng cảm xúc để

đưa ra các hành động, là sự tự vấn cho mỗi việc mình làm có trái với lẽ

phải, với lương tâm hay không. Hay đơn giản hơn chúng có đúng với

mong muốn thật sự của mình không. Tôi từng nghĩ rằng mình chỉ cần đủ mạnh mẽ, không bỏ cuộc là có thể vượt qua những khó khăn trong cuộc sống, chưa bao giờ xem xét lại cách nhìn cuộc sống của mình và tìm hiểu xem mình có thật sự hạnh phúc không.

Mỗi ngày, dù làm được công việc yêu thích nhưng tôi có hạnh phúc không?

Tôi có làm cho gia đình và những người thân yêu của mình an lòng không? Tôi có thật sự đang sống để xây dựng cuộc sống mơ ước hay ngược lại, đánh mất sự bình yên của mình vì những mục tiêu ấy?

Với tôi, cảm nhận cuộc sống và đối thoại với chính mình là sự liên kết vô cùng chặt chẽ. Cuộc sống thì luôn bao gồm con người và cả môi trường sống xung quanh. Bởi mọi điều người ta mong muốn chẳng phải đều xuất phát từ hiện thực đời sống đó sao, thế nên mọi bí mật đều có thể lý giải từ một trong hai khía cạnh con người – môi trường sống. Nếu cảm nhận cuộc sống theo hướng này chúng ta có xu hướng điều khiển hoạt động theo hướng đó, nếu cảm nhận theo hướng khác sự chú ý của ta sẽ

xoay quanh phương hướng ấy. Gặp gỡ những con người mới, những sự



việc mới khiến tư duy và suy nghĩ của bạn tác động theo. Hãy nghĩ xem, bạn bao nhiêu tuổi và bạn đã thay đổi ra sao từ nhỏ đến lớn, và… có chắc rằng bạn đang phát triển theo hướng tích cực không? Những cảm nhận này quy định những suy nghĩ và nếu chẳng may

chúng ta cảm nhận sai cách để nhận diện hiện thực không đúng như nó vốn thế thì sao nhỉ, có thể bạn sẽ bỏ lỡ những điều tuyệt vời trong cuộc sống rồi.

EVA VÀ NHỮNG CHUYẾN ĐI DÀNH CHO MÌNH

Một trong những cách hiệu quả nhất để tôi giao tiếp với chính mình là đi du lịch một mình. Đồng thời, điều đó cũng mở rộng mắt nhìn với mọi thứ của tôi hơn bao giờ hết.

Khi xưa, tôi vẫn nghĩ rằng chọn bạn đồng hành hợp ý khi đi du lịch đã là tốt lắm rồi. Lên kế hoạch đi, để dành tiền và xách balo đến vùng đất mới.

Suy nghĩ đó kéo dài nhiều năm cho đến một ngày tôi được nghe câu chuyện du lịch một mình của cô bạn đồng nghiệp. Tôi từng nghe về du lịch một mình nhưng không hiểu những trải nghiệm đi đây đi đó một

mình có gì thú vị hơn việc đi cùng người khác. Tôi chỉ nghĩ rằng cô bạn muốn có không gian riêng mà thôi (và cũng nghĩ rằng cô nàng khó hòa đồng).

Phải nói rằng tôi là người thường xuyên lên kế hoạch đi chơi vì túi tiền không quá dư dả để có những ngày du lịch tùy hứng, mà lại còn một mình. Tôi không nghĩ rằng mình sẽ thích thú với việc đến một nơi xa lạ

để ngồi uống cà phê, ngắm nhìn núi non cùng bờ biển vỗ sóng, đi lang thang giữa những con phố hoặc đôi khi ngồi ở một phố chợ mà không nghĩ ngợi gì. Vậy thì ở nhà cũng được, cần gì tốn tiền đi xa (tôi thuộc dạng người thích ở nhà)!

Thế rồi chỉ trò chuyện một chút, tôi cảm thấy mình có thể đã bỏ qua những chuyến đi thú vị dành riêng cho mình. Cô nàng lại có tài truyền cảm hứng tuyệt vời khi gieo cho tôi ý tưởng bứt phá từ việc *không làm theo thói quen cũ*. Rằng tôi hoàn toàn có thể thay đổi từ việc đi chơi với bè bạn, đến những nơi xinh đẹp sang những chuyến đi mang tính trải nghiệm theo cảm hứng và cảm nhận sự kỳ diệu của không gian chỉ riêng mình. Quyết định thực hiện những chuyến du lịch đến với tôi như thế

đấy. Và đây được gọi là *Những chuyến đi cho chính mình.*

Tôi không xách balo đi quá xa, lên một chuyến xe hoặc máy bay giá rẻ để

đến địa điểm khác gần khu vực tôi sống và làm việc. Chuyến đi đầu tiên tôi cũng khá lo lắng vì sợ đủ thứ có thể xảy ra trên đường đi. Tôi chỉ thở

phào nhẹ nhõm khi đến được chỗ nghỉ ngơi. Nếu là ban đêm tôi sẽ chỉ đi

đâu đó gần chỗ trọ còn nếu là ban ngày tôi có thể đón xe đi xa hơn (cố

gắng tìm chỗ đông người), tìm chỗ uống nước và nghỉ ngơi một vài tiếng.

Dù không phải là một cô gái quá nhút nhát nhưng với chuyến đi một mình thế này tôi không thể không hồi hộp được. Những lần đi trước đều có bạn bè ở cạnh, chuyện gì cũng cùng nhau giải quyết và không lo sợ

điều gì.

Nhưng hôm nay chỉ một mình, tự chăm sóc bản thân giữa chốn lạ lẫm, tôi cảm thấy *"Wow, vậy là tôi đã một mình thật rồi! Thật hưng phấn."*

Sau những bỡ ngỡ ban đầu tôi bắt đầu lấy lại can đảm thường ngày và đi thăm thú khắp nơi. Tôi chọn những địa điểm nổi tiếng nhưng đông người để khỏi lo bị lạc hay quá vắng vẻ. Khi nào mệt tôi sẽ tìm một nơi có cảnh đẹp, yên tĩnh hơn và ngồi suốt nhiều giờ liền nếu thích. Cũng là với bãi biển với sóng vỗ rì rào hay lưng chừng núi với không khí lạnh, khoảnh khắc này khác hoàn toàn so với đi cùng nhiều người. Tôi không phải gấp gáp đi nhiều hơn, không cần ai nhắc nhở phải đi ăn, không bị ai hối thúc phải chụp ảnh hay phải nói chuyện gì đó nữa. Tôi chỉ ngồi, ngắm cảnh, đọc sách, suy nghĩ vẩn vơ và… ngủ. Tôi ngồi ở nơi xa lạ nhưng vẫn cảm thấy thoải mái, an toàn còn hơn những giờ làm việc trong văn phòng với những bức tường, hàng rào an ninh của khu vực. Tôi "thả trôi" mình ở

nơi lạ lẫm, người lạ xung quanh nói nhiều thứ tiếng và giọng địa phương, với những món ăn không quá quen thuộc, với từng dòng người chạy ngoài kia nhưng dường như vô cùng thân thiết với tôi.

Đó là trải nghiệm vô giá mà trước giờ tôi lại nghĩ rằng mình không cần điều đó. Kết thúc một chuyến đi tôi lại khát khao được thực hiện tiếp những chuyến đi mới, tôi cảm thấy mình đã lấy lại được rất nhiều điều quan trọng mà chỉ có những lúc như thế tôi mới cảm nhận được. Tôi được

“buông bỏ” nhiều thứ hơn bất cứ thời điểm nào trong cuộc đời của mình.

Bỏ trách nhiệm, bỏ áp lực, bỏ suy tính của hiện tại và tương lai, không cầu ai bên cạnh hay *cần làm gì cho có ý nghĩa*. Không chờ đợi ai, chỉ còn lại những phút giây thư thái mà thôi. Ngoài ra không chỉ để thư giãn và tái tạo lại năng lượng của mình cho những ngày sắp tới, tôi thấy cuộc sống khác hơn trước rất nhiều. Tôi nhìn những người bán hàng, nhìn dòng người di chuyển, những cảnh vật và thấy được sự vận hành bất biến theo quy luật của nó, không vì ai hay điều gì mà thay đổi sự vận động đó. Con người có thể nhiều hơn, các công trình mới ngày ngày mọc lên hay sự

tiến bộ có đạt đến thành tựu thế nào thì ai cũng phải thở và ăn uống để

sống rồi làm những gì mình thích. Đi loanh quanh giữa dòng đời cũng chỉ như thế, người giàu cũng chỉ ăn được nhiều món hơn và làm được nhiều việc hơn người nghèo mà thôi. Bản thân tôi có lẽ cũng chỉ làm được một số việc, nhiều hơn một số người và ít hơn vô số người. Dù có làm bao nhiêu việc đi nữa, mọi người đều cần thư giãn và nghỉ ngơi như những lúc này đây.

Tôi ngồi im giữa những chuyển động và thấy như mình đang đứng ngoài rìa của sự vận động và quan sát mọi thứ, tôi biết rằng mình có thể dừng lại để nhìn rõ mọi thứ hơn cũng như nhìn rõ mình hơn.

Con người tôi có những biến chuyển sâu sắc từ những chuyến đi một mình như thế. Trong cuộc sống vẫn sẽ có những nơi giúp tôi lấy lại cảm xúc quân bình và thấy rằng cuộc sống thật chất rất đơn giản. Thế mà tôi từng làm cho mọi thứ phức tạp hơn, không chỉ làm mình gặp rắc rối mà còn ảnh hưởng đến mọi người xung quanh. Tôi nghĩ rằng bí quyết để

mình có được những giờ phút tuyệt vời như những chuyến du lịch đó chính là ngừng kiểm soát, ngừng đánh giá, ngừng đặt quá nhiều mục

tiêu và chân thành với chính mình, với mọi người. Cuối cùng rồi tôi sẽ có được bình yên trong tâm hồn dù ở bất cứ nơi đâu. Sự chữa lành bắt đầu từ những điều nhỏ nhặt ấy.

Eva thân mến của tôi đã có trải nghiệm vô giá về cuộc sống trong những chuyến du lịch một mình như thế. Bình yên trong tâm hồn là điểm cuối của hành trình đi tìm hạnh phúc. Đời sống vốn đơn giản và ai cũng muốn an yên, chỉ có chúng ta là làm mọi thứ phức tạp hơn và chợt nhận ra điều đó nhờ những "bước ngoặc" lớn như thành công, sự đổ vỡ, hay những ngày sống khác bằng những chuyến đi xa, lánh đời hay thiền định.

Thành tựu khoa học kỹ thuật là sự tiến bộ nhưng cũng làm cho người ta quên đi cuộc sống vốn rất giản đơn. Các thói quen mới được hình thành do máy móc len lỏi vào từng hoạt động sống và có thể làm bạn ngộ nhận về cuộc sống. Đồ đạc ngày càng có công lực lớn và chi phối suy nghĩ của chúng ta nhưng đó chỉ là công cụ để bạn sử dụng mà thôi. Cảm hứng sống thật sự đến từ bên trong bạn, về sự hài lòng với cuộc sống của bạn.

Một bức ảnh đẹp không thể tạo nhiều cảm xúc hơn cảnh thật, việc nói



chuyện trực tiếp sẽ chân thành hơn là kết nối qua màn hình điện thoại.

Có phải không?

Nếu bạn cảm nhận cuộc sống toàn những dối gian và lọc lừa thì bạn sẽ

phải gồng mình với tất cả. Nhưng nếu biết rằng cuộc sống vốn tươi đẹp thì bạn sẽ tìm những cách để có được tâm trí thảnh thơi và cuộc sống an bình. Mối liên hệ giữa việc cảm nhận cuộc sống và ước muốn của bản thân với cuộc sống này sẽ có thể không giống nhau ở mỗi người nhưng không nằm ngoài thành công và hạnh phúc thật sự. Những điều bạn cố

gắng theo đuổi cho cuộc sống tốt đẹp hơn thì bạn hãy cứ theo đuổi, nhưng những trải nghiệm quý giá từ hạnh phúc giản đơn lại là nhân tố

quan trọng để bạn nhận những bài học sâu sắc. Trong đó có việc

chân thật với chính mình với những điều mình thật sự muốn, là sự bình yên, hạnh phúc hay sự chạy đua với thời gian để chinh phục với những kỳ

vọng không thực tế và cô đơn.

Mối quan hệ với thế giới vật chất xung quanh Khi nói về mối quan hệ chúng ta thường chỉ nói về người với người trong các hoạt động sống học tập, làm việc và tình cảm. Theo quan điểm của Daisy thì mối quan hệ với bản thân là quan trọng nhất và hiển hiện ở tất cả các mối quan hệ còn lại, không chỉ với người mà còn là với mọi vật chất xung quanh. Nên khi đánh giá về từng quan hệ, tuy nhìn dưới góc độ chủ quan của bản thân nhưng tôi luôn đặt mình là trung tâm và cảm nhận cuộc sống qua từng người từng vật chất. Đơn giản vì thế giới xung





quanh góp phần tạo nên cuộc sống của tôi, mọi suy nghĩ và hành động của tôi thường xuất phát từ đó. Và điều tôi làm chính là cảm nhận đúng bản chất vấn đề xuất hiện và cư xử sao cho thật hài hòa với mọi thứ.

Một cái cây cũng là vật chất. Bạn đối xử với cây cối, với thiên nhiên thế

nào? Bạn có biết ơn thiên nhiên ban cho bạn cuộc sống hay cho đó là

điều hiển nhiên và vô tâm với những hành động của người khác với Mẹ Trái Đất? Không khí mà bạn đang được hít thở mỗi ngày, bạn có nghe chúng đang "gào thét" điều gì chăng, bạn sẽ làm gì để môi trường sống của mình trong lành hơn?

Một cô mèo, một chú chó cũng là một sinh vật của tự nhiên, nhưng bạn cũng thường xem chúng là vật sở hữu hay là một người bạn tốt? Nếu không sống ở nơi mà động vật được pháp luật bảo vệ, bạn sẽ đối xử với vật nuôi thế nào?

Bạn chưa từng tưới cây trong vườn, hãy đi tưới cây và khi chúng xanh tốt bạn biết đó là nhờ một phần công sức của mình. Và khi ai làm tổn hại đến khu vườn, chắc chắn rằng bạn sẽ không hài lòng, thậm chí là nổi giận vì cây cối bạn mất công chăm sóc.

Bạn chưa bao giờ chú tâm thật sự đến việc dọn dẹp, hãy dọn dẹp chăm chút hơn rồi bạn sẽ thấy điều đó cũng không đến nỗi tệ, có khi bạn còn thấy khỏe hơn sau khi di chuyển và vã mồ hôi. Bạn sẽ nhớ cảm giác này về sau, khi nhìn thành quả căn phòng ngăn nắp bạn sẽ luôn đánh giá cao hoạt động này. Nếu bạn không hứng thú với việc dọn dẹp cả căn nhà to thì hãy chỉ dọn dẹp ở nơi thuộc về bạn, bắt đầu từ cái bàn học, bàn làm việc mà đã bao lâu rồi chúng chưa được bạn tự tay lau dọn sạch sẽ. Thay chậu cây đã héo từ lâu và xịt một chút hương, góc nhỏ của bạn sẽ được nâng cấp ngay đấy.

Bạn đem thanh lý đồ cũ và kiếm được một khoản tiền, bạn sẽ bớt được việc vứt hoặc đốt chúng đi cho nhanh gọn; nhưng bạn còn có thể đem chúng đi từ thiện, bạn không quan tâm mình có là người tốt khi làm việc đó không nhưng khi ai hỏi, bạn sẽ tự hào nói rằng mình biết xử lý đồ cũ

đúng cách.

Bạn thích ngồi dưới bóng râm của vườn cây chứ? Thế thì hãy ra đó thường xuyên hơn nếu bạn thấy stress, hơn là ngồi mãi ở sô pha phòng khách và tìm đến trò chơi điện tử để mong được hạ hỏa (nếu bạn chơi thua bạn còn tức giận hơn nữa, bạn biết mà).

Không quên liệt kê những chuyến du lịch một mình và khoảng thời

gian cảm nhận cuộc sống theo cách của bạn – cảm nhận không thông qua ý kiến hay áp lực từ điều gì khác ngoài bạn.

Điểm lại những vật chất mà bạn yêu thích và tự hỏi xem điều gì đang xảy ra với chúng, rằng liệu bạn có giúp được gì cho chúng ngay bây giờ

không. Điều đó rất có ý nghĩa. Nếu bạn có thể hành động ngay thì bạn sẽ

sớm tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của mình vì một sự thay đổi sẽ

kéo theo một sự chuyển biến mới, bằng hoặc lớn hơn tình trạng cũ.

Đó là những thay đổi vô cùng rõ rệt về hành động và sâu sắc trong dòng tâm thức của bạn. Dù có bao nhiêu lời ca ngợi về một hoạt động tốt cũng không bằng chính bạn trải nghiệm thực tế. Làm vì cuộc sống của bạn chứ

không phải vì ai khác. Tự động viên mình thay đổi và cảm nhận sự thay đổi trong suy nghĩ của mình, nếu bạn vui vẻ thì điều đó xứng đáng vô cùng. Hãy tưởng tượng, một đồ vật yêu thích nhất của bạn, chẳng hạn như chiếc máy ảnh đã cùng bạn lưu giữ những khoảnh khắc đẹp của cuộc sống. Bạn nâng niu thế nào và chúng đã đẹp đẽ ra sao trông mắt mình.

Bạn đã nghĩ rằng bạn yêu quý và nó xứng đáng được chăm sóc có phải không. Thế thì hãy mở rộng phạm vi một chút, hãy nhìn những vật chất khác xung quanh mình, những thứ giúp bạn sống và tồn tại như cây cối cung cấp oxy này, ngôi nhà bạn ở hay chén bát bạn dùng. Hãy trân trọng những gì mình có nhiều hơn một chút. Hẳn đó cũng là thứ mà người khác yêu thích và trân trọng như bạn gìn giữ chiếc máy ảnh của mình. Và

chúng cũng thường trở thành đối tượng của nghề nghiệp mà họ theo đuổi, bảo vệ.

Bạn hãy hình dung mình đang làm những nghề nghiệp khác nhau, khi là nhà hoạt động môi trường bạn sẽ yêu quý từng cành cây, ngọn cỏ, những con vật; tưởng tượng mình làm người thợ xây bạn yêu quý từng công trình, nhà ở; làm thợ may bạn sẽ yêu từng đường kim mũi chỉ và những bộ đồ xinh đẹp; bạn làm thợ trang điểm, bạn thích những mỹ phẩm thân thiện và làm nổi bật lên vẻ đẹp của mỗi người; … Thực tế, bạn đã cảm nhận được sự hạnh phúc của rất nhiều *ngh*ề

mà bạn không biết đấy. Bạn biết làm căn nhà sạch sẽ, thơm tho; bạn biết vá áo, khâu nút cho quần; bạn biết sửa một số đồ vật hư hỏng trong nhà; bạn biết chăm sóc vườn nhà và yêu mến từng bông hoa mới nở; bạn còn chăm sóc vật nuôi nữa.

Thật buồn khi chúng ta xem nhiều thứ như kẻ thù, nhìn đâu cũng ngứa mắt và ước mơ đến những điều kiện tốt đẹp hơn, trong khi tôi nghĩ bạn đã có tất cả những điều bạn cần. Bạn chỉ nhầm lẫn vì nghĩ mình cần nhiều thứ hơn.

Nhà bạn có rồi (hoặc có thể thanh toán tiền thuê hàng tháng), bạn có đủ

quần áo, bạn có phương tiện để đi bất cứ đâu, bạn cũng có thể đã có kế

hoạch trả nợ, tiết kiệm để lo cho cuộc sống trong nhiều tháng hoặc an toàn hưu trí suốt đời,… Việc còn lại bạn chỉ cần mỗi ngày hưởng thụ cuộc sống đủ đầy chính mình tạo dựng mà thôi.

Trong rất nhiều khoảng thời gian khó khăn của mình, thật lạ là điều khiến Daisy lấy lại quân bình cảm xúc chính là dựa vào những vật chất được xem là vô tri vô giác. Thời gian tôi chữa lành chính là lấy đồ ra cắt và may rồi mặc vào hôm nào đó. Trong cả ngày cuối tuần, nếu không thể

đọc được sách thì tôi sẽ đứng dậy dọn dẹp khắp nơi trong nhà, giặt giũ, lau dọn bàn ghế, sắp xếp lại giá sách rồi bỏ bớt đồ đạc. Tôi đi bộ mấy vòng quanh khu phố để xem mình hít – thở thế nào, để quan sát bước đi của mình nhanh hay chậm. Tôi ngồi im để những con bồ câu di chuyển xung quanh và dùng đầu mổ thức ăn trên lòng bàn tay mình thế nào.

Thú vị nhất chính là những lúc về nông trại của cha mẹ để nhổ cỏ, hái rau củ quả và trồng hoa dọc đường đi vào; hay đi chợ và nấu ăn cả buổi sáng;… Chủ yếu để dùng thời gian làm những việc có ích hơn là ngồi một chỗ suy nghĩ vẩn vơ một mình. Tôi rất muốn mình có thể làm những việc như thế mỗi khi không thể tập trung vào học tập hay làm việc. Đến khi không có việc gì để làm tôi thường ra vườn để ngắm hoa cỏ, tưới cây chứ

không muốn vào xem ti vi vì cảm thấy chẳng có gì thú vị mà nhiều khi còn phải nạp vào nhiều thông tin không có ích.

Tôi không tưởng tượng được mình sẽ thế nào nếu chỉ biết học và làm việc mà không có những khoảng thời gian làm những việc như thế. Thật sự

là, ý tưởng nằm lỳ ở nhà một cách thư thái cũng chỉ bằng với cảm giác được làm những việc trên. Sẽ có nhiều lúc tôi không muốn mình suy nghĩ

quá nhiều và cần phải làm gì đó để phân tán những suy nghĩ hỗn loạn



của mình. Tôi chọn những việc như thế để biết mình vẫn còn cảm xúc và tin yêu với cuộc sống này.

Trong những lúc thế này không có nhiều sự hiện diện của ai khác ngoài tôi. Hoặc nếu có chúng tôi cũng thường không nói chuyện, chỉ cần im lặng và để mọi thứ tự nhiên mà thôi. Những lúc này không khí lại hài hòa chưa từng thấy, tôi không cần quan tâm ai đang nghĩ gì và phải cư xử sao cho phải phép, vì thế cũng không có cuộc cãi vã hay bắt mình quan tâm đến ai khác. Tôi thấy rất tuyệt, mọi thứ thật tự nhiên và tôi nghĩ nếu như

mọi chuyện cứ đơn giản như thế thì ai cũng vui vẻ cả. Thế giới vật chất cứ như thế cho tôi sự bình yên chân thật nhất.

Chúng ta cũng là tổng hòa của các mối quan hệ chân thật và mối quan hệ "nhạt"

Chúng ta phải giao tiếp với những người thương yêu và cũng cần duy trì những mối quan hệ khác để mở rộng cuộc sống hơn. Nhiều khi, dù không muốn bạn cũng phải cố xây dựng những quan hệ mới, chuyển từ mối quan hệ "nhạt" thành quan hệ thân thiết hơn. Nhưng ngược lại, đôi khi những người mình từng quý mến sẽ dần không hiểu bạn và trở thành người xa lạ với bạn.

Một mối quan hệ chân thật là, dù ít khi trò chuyện nhưng họ sẵn sàng giúp đỡ bạn vô điều kiện; dù nhiều năm không liên lạc nhưng chỉ với một tin nhắn là các bạn đã hẹn gặp nhau và trò chuyện vô cùng vui vẻ; là khi

nói chuyện với nhau, họ sẽ nhìn vào mắt bạn và chia sẻ nhiều điều với bạn;…

Còn mối quan hệ trở nên nhạt có thể là vì ít có sự tương tác hoặc sự tương tác không chân thật; dù có like, share, bình luận hàng trăm lần với nhau trên mạng xã hội hay gặp gỡ mỗi ngày nhưng các bạn có thể chưa từng hợp ý nhau; là khi nói chuyện với bạn, họ không thật sự giao tiếp với bạn, họ không để ý đến cảm xúc của bạn và đương nhiên không cố gắng hiểu bạn đang muốn nói gì;…

Vấn đề là, bạn phải làm sao với những mối quan hệ "nhạt" khi mà bạn vẫn phải duy trì để làm việc hoặc có quan hệ tình cảm? Tôi nghĩ rằng chúng ta đừng nên quá thận trọng hay quá tùy hứng với việc kết giao.

Khi quá thận trọng, nhiều người lại ngại kết giao và thu hẹp mối quan hệ

của mình. Hiển nhiên bạn đã có những người bạn tốt nhưng những người thú vị xung quanh bạn thì cũng rất nhiều, mà mỗi người đều có những điều tốt đẹp riêng và việc kết giao với họ không phải điều cần suy nghĩ kỹ. Còn khi bạn quá tùy hứng, ai bạn cũng có thể chia sẻ quá nhiều điều, đặc biệt là về bản thân mình, bạn có thể mệt mỏi về sau đấy.

Khi mới bước vào đời hiển nhiên sự bỡ ngỡ ít nhiều làm chúng ta vấp phải những lỗi lầm. Bạn nghe lời người khác, làm đủ mọi việc người khác nhờ vả, nợ nần và thậm chí mất định hướng sống. Bạn hòa nhã, chân thành, bạn nóng nảy, bạn mất niềm tin. Làm sao có thể tránh được những bài học xương máu về cách làm việc, về điều khiển cảm xúc và

cách để biết được ai mới đối xử tốt với mình, ai mới thật sự muốn giúp mình vượt qua khó khăn.

Người ta nói nhiều về việc loại bỏ các mối quan hệ nhạt, hạn chế đi những buổi giao tiếp mà bạn không thấy vui vẻ, không được tôn trọng. Nhưng chuyện duy trì một mối quan hệ không thể chỉ dựa vào việc thích ai đó hay không, bạn cần phải làm việc cho mơ ước và cho cuộc sống nữa. Nếu bạn ý thức được điều đó thì bạn hiểu rõ hành động của mình chứ không phải là việc mất kiểm soát và để cho những mối quan hệ không chân thật làm mất thời gian, tâm sức của bạn như trước.

Những mối quan hệ nhạt sẽ không thể mất nếu như bạn không muốn chúng biến mất!

Bạn ghét một người nhưng vẫn phải duy trì liên hệ; bạn vẫn gặp gỡ

người bạn thường bấm điện thoại liên tục khi đi ăn dù bạn đã nhắc nhở; bạn không muốn tham gia tiệc cưới của một đồng nghiệp cũ đã một năm không liên lạc nhưng vẫn phải đi vì muốn gặp những người quen của buổi tiệc; bạn ghét người quản lý của mình nhưng luôn phải tươi cười vì sợ làm phật lòng người ấy;... Thế thì không thể *nhạt* được.

Chỉ khi nào, bạn cố gắng tham gia những buổi tiệc với một hội nhóm để

người khác không cho rằng bạn quê mùa; bạn duy trì danh sách bạn bè dài trên mạng xã hội nhưng bạn không quen tất cả mà chỉ muốn nghe những bình luận có cánh; bạn khen ngợi ai đó chỉ để họ nhớ về bạn và

giúp bạn điều gì đó về sau;... thì bạn cần phải xem lại đấy. Tôi thấy đấy mới đúng là nhạt thật!

Bạn hoàn toàn có thể giao tiếp lịch sự nhưng chân thành với mọi người.

Đó là cách tốt nhất để người khác nhớ về bạn và họ cũng sẽ đáp trả lại bạn như thế. Việc gồng mình duy trì việc tương tác, giúp đỡ với những người mà bạn dần không còn thiện cảm nên sớm kết thúc, bạn cần có thái độ mới để họ tôn trọng sự hiện diện của bạn hơn. Chân thành và thể

hiện chính kiến, nghiêm túc hợp tác là điều chúng ta cần có để mọi cuộc gặp gỡ đều thoải mái, ngang hàng và chân thật hơn.

Bản thân Daisy có rất nhiều mối quan hệ cần phải duy trì... dù tôi thật không quá thân thiết với họ. Tôi là thành viên của rất nhiều hội nhóm giao lưu, trao đổi vì chúng tôi có cùng mục đích. Nhiều người với những tính cách khác nhau cùng trò chuyện chung sẽ không tránh khỏi việc thể

hiện ý kiến cá nhân và xảy ra mâu thuẫn là chuyện thường tình. Daisy không thấy quá khó chịu với những ý kiến trái chiều vì tôn trọng sự khác biệt, nhưng tôi luôn cố gắng không trò chuyện riêng với những người mình không hợp, hoặc là họ chủ động hoặc là tôi liên hệ với họ nhưng chỉ để giải quyết công việc chung.

Ứng biến những mối quan hệ trong công việc, tôi vẫn luôn thẳng thắn thể hiện với người khác rằng, nơi làm việc là để làm việc, tôi đi làm để

được cống hiến và thể hiện bản thân. Tôi sẽ nói *Có* với tình đồng nghiệp nhưng sẽ luôn nói *Không* với ý tưởng "công ty là nhà". Tôi không thể xem

nơi làm việc như ngôi nhà thứ hai dù tôi rất yêu quý công ty của mình.

Với cả công ty khởi nghiệp sau này, tôi đã thôi không xem nó như một ngôi nhà vì nếu mất đi tôi không muốn mình quá đau đớn như lần đầu tiên nữa. Nhiều năm đi làm đã làm tôi rút ra một kinh nghiệm sâu sắc rằng không nên quá thân thiết với bất cứ đồng nghiệp nào, nếu có thể

hãy giúp đỡ lẫn nhau một cách âm thầm hơn. Văn hóa công ty luôn là thứ làm đau đầu những người lao động và tôi không muốn phải theo

"phe phái" nào cả. Tôi muốn là một người trung lập, làm việc hết sức mình (và cẩn thận với mọi bí mật hay thị phi) và nếu các khó khăn đến tôi biết mình nên nhờ ai giúp đỡ. Tính cách tôi từng rất mạnh mẽ và thường thể hiện thái độ ra mặt, nhưng bây giờ tôi không còn như thế

nữa. Công việc rất nhiều và tôi không còn muốn than vãn hay bực bội về

những người, những điều không như ý. Trong nhiều trường hợp, tôi có thể trò chuyện thoải mái với những người mà tôi không thích vì thực tế

chúng tôi không có khúc mắc lớn nào để chán ghét nhau. Tôi dành thời gian quý báu để chia sẻ với những người mình quý mến hơn, về cách giúp nhau nâng cao năng lực và biết điều gì là quan trọng hơn việc bực bội và cãi nhau nơi làm việc.

Trong một tập thể có quá nhiều người như thế tôi vẫn giữ được mối quan hệ tốt với những người mình thích và không thích (ít nhất là những biểu hiện bên ngoài), vì tôi trung lập. Nhưng cũng rất khó để giải thích điều này với nhiều người khác, tôi chứng kiến rất nhiều người bạn vì không thể điều hòa mối quan hệ với các đồng nghiệp mà chọn cách ra đi. Tôi

cũng thấy đó là điều tốt, ngưỡng chịu đựng của mỗi người là khác nhau.

Ai cũng cần biết mình nên đi đâu và chọn nơi gắn kết riêng cho mình.

Các mối quan hệ khác cũng vậy, bạn sẽ là một điểm nối kết giữa một hay nhiều cộng đồng. Bạn sẽ có những người bạn tâm giao và những người còn lại cũng có những người bạn thân thiết của riêng họ. Trong một tập thể chúng ta có thể tìm niềm vui riêng cho mình. Bạn có thể dành phần lớn sự quan tâm cho bạn bè tốt, và gắn kết với phần còn lại vì hoạt động chung một cách vui vẻ, dễ chịu hơn.

Giữa việc bạn thành thật, chân thành với mọi người xung quanh không giống với việc bạn xác định những mối quan hệ quý giá của mình. Việc tôn trọng người khác trong giao tiếp không nên ưu ái cho một số người, vì dù cho ai đó không tỏ ra tử tế bạn cũng không nên cư xử y như thế.

Thái độ lịch sự thể hiện từ ý thức sâu sắc của bạn chứ không phải từ số

lượng người tôn trọng bạn.

Bạn cần quan hệ để sống, để làm việc một cách tự nhiên và thuận lợi nhất có thể, chứ không phải hoàn toàn là a dua, lấy lòng không tự nguyện một ai khác. Chính bạn sẽ chọn duy trì những mối quan hệ quan trọng và làm mọi cách có thể để mình cảm thấy thoải mái nhất. Một người có thể làm bạn ghét nhưng người đó lại là bạn thân thiết của một đối tượng mà bạn có cảm tình. Vòng xoay của các mối quan hệ đặt những người yêu và ghét lại với nhau và bạn cũng là đối tượng của sự yêu – ghét.



Chuyện sẽ chẳng có gì lớn nếu bạn chỉ toàn tiếp xúc với người mình thích và tránh xa được những người mà bạn ghét. Nhưng cuộc sống thì ngược lại với ý muốn. Điều bạn có thể thay đổi đầu tiên chính là sự bình tĩnh và điều chỉnh thái độ của mình trước, sau đó mới cần nghĩ đến chuyện làm cách nào để giao tiếp với người mình không thích. Chỉ khi bạn không thể

chịu đựng được nữa mới hãy tìm cách tránh tiếp xúc.

Con trai và con gái; Tuổi 20, 30, 40 và nhiều hơn nữa. Sự mâu thuẫn của lứa tuổi và giới tính.

“Tôi ghét bà quản lý ký túc xá khó tính! Bà ta suốt ngày săm soi sinh viên đủ

kiểu.”

“Sao mà con bé cùng phòng của mình nói nhiều ghê, ồn ào kinh khủng. Mình chỉ muốn được yên lặng thôi.”

“Chả hiểu sao, anh ta là đàn ông mà tính nết y như phụ nữ, càm ràm đủ kiểu.”

Mỗi ngày, chúng ta phải đối mặt với nhiều vấn đề và tiếp xúc với nhiều người, cả người mình yêu mến và người không có nhiều thiện cảm. Nói rộng hơn, dù bạn ở độ tuổi và giới tính nào, bạn cũng không thể luôn gặp chuyện như ý mà phải va chạm với những điều khác với mình. Không thể

nói rằng người khác không giống bạn, mà sự thật là bạn và mọi người xung quanh đều khác nhau. Bạn không thể chỉ trích những điều xung quanh khi không như ý của mình mà phải nhìn thêm mặt trái của vấn đề

nữa. Bạn cũng chính là một thực thể khác với phía còn lại. Nghĩa là, bạn



bực mình với một người nào đó, thì người đó cũng có thể bực tức với bạn.

Và buồn cười là cả hai bên đều cho rằng người kia cư xử không đúng!

“Tôi có làm gì đâu, tại sao họ lại khó chịu về tôi, chính bản thân họ làm ảnh hưởng đến người khác đấy chứ.”

Đây là điều Daisy thường nghe nhiều nhất khi có người nào phàn nàn về

ai đó. Bạn thân mến, chúng ta không ai là những người cực kỳ thông thái cả, và chúng ta KHÔNG THỂ KHÔNG LÀM AI BỰC MÌNH! Hãy kể tên một người được toàn thế giới yêu mến thử xem nào. Khó quá phải không.

Những người nổi tiếng nhất còn không được tất cả yêu mến, thì tôi

hay bạn làm sao có thể mơ về việc mình không làm ai bực mình (dù bạn có cố ý hay không)?! Tôi nghĩ rằng bạn hiểu điều đó, và hẳn chính bạn cũng đã không ít lần buồn phiền vì những lần cư xử không đúng.

Mỗi người sớm hay muộn đều sẽ trải qua các mốc 20, 30, 40 tuổi và hơn thế nữa. Tôi nghĩ đa phần những bạn đang cầm trên tay cuốn sách này đang độ tuổi thanh xuân. Vậy thì bạn hãy làm giúp tôi một bài tập nhé.

Nếu so với bạn ngày xưa, bắt đầu từ độ tuổi mà bạn có thể ghi nhớ, bạn đã thay đổi bản thân mình như thế nào rồi.

Bạn có muốn để đứa trẻ hàng xóm bắt nạt hay tin rằng mình "ngu" như

lời chúng nói chứ?

Nếu trải nghiệm sớm hơn, bạn ở độ tuổi đôi mươi còn dám lớn giọng tuyên bố mình sẽ thành công vang dội ở hiện tại?

Nếu biết kiềm chế một chút, chắc hẳn bạn sẽ không để cảm xúc lấn át vào nhiều việc, nói nhiều điều và hành xử khác đi chứ?...

Mỗi người đều trưởng thành theo thời gian, bỏ bớt sự trẻ con và xây dựng hình ảnh mà mình muốn trở thành trong tương lai. Đó chắc chắn phải là một người đầy tài năng, thành công, hạnh phúc và mạnh mẽ vượt qua các khó khăn, thử thách.

Trên hành trình đó, chúng ta va chạm với nhiều thế hệ ở nhiều độ tuổi khác nhau. Và mâu thuẫn chắc chắn phải xảy ra khi tư duy, kiến thức, sự

trải nghiệm và tính cách của mỗi người phải nói là hoàn toàn khác nhau.

Lúc này, bạn hay tôi không chỉ chịu áp lực về sự phát triển mà còn là khả

năng kiềm chế cảm xúc và thấu cảm với mọi người xung quanh. Việc không tôn trọng sự khác biệt của người khác chính là mấu chốt của những tranh cãi và bạn có thể nhận thấy rõ điều đó ở việc tiếp xúc giữa các lứa tuổi cùng hoặc khác giới tính.

Nhiều người có thể nghĩ rằng, người trẻ phải biết vâng lời, biết kính trọng các anh chị lớn hơn; còn người lớn thì phải chững chạc, cẩn trọng trong lời ăn tiếng nói. Điều đó có thể gây ra nhiều nhầm lẫn. Người trẻ có thể

nói rằng *"Tôi chỉ muốn vâng lời người biết điều, tôi cũng không có nghĩa vụ*

phải chịu đựng người mà tôi không thích, bắt tôi làm những điều mà tôi thấy

vô lý (với tôi)."; còn người lớn thì biết đâu lại suy nghĩ rằng *"Tôi không thể*

chững chạc nổi với những bạn luôn cãi lời và không có quy tắc. Tôi không thể

hiểu được các bạn trẻ bây giờ nghĩ gì, tôi chỉ có thể dựa vào văn hóa ứng xử

chung để giao tiếp mà thôi."

Công thức sống chung với cộng đồng có nhiều đối tượng ở các lứa tuổi và giới tính khác nhau được quy định trong quy định của tập thể. Vì có mâu thuẫn mới có quy định nhưng không thể nào tìm được một tập thể

không có mâu thuẫn. Chỉ khi mọi người đều cùng lắng nghe nhau thật sự thì mới có tiếng nói chung, mà việc đó thì khó biết bao!

Nhiều chuyên gia nhận định rằng thế kỷ XXI là thời đại của sự thay đổi chóng mặt do sự góp mặt của tốc độ phát triển khoa học công nghệ. Thế

hệ Z nổi tiếng nhanh nhạy với tình hình mới nhưng đồng thời cũng đề

cao giá trị cá nhân và cảm xúc để phù hợp với công việc sáng tạo và thỏa mãn cái tôi của các bạn. Trong khi đó thế hệ Y thì chuộng sự ổn định và

"hoài cổ" hơn thế hệ Z rất nhiều. Nếu có thể so sánh, chúng ta có thể nghĩ

đến mối quan hệ giữa mẹ chồng và nàng dâu, sự mâu thuẫn sâu sắc của hai thế hệ về lối sống và tư duy nuôi dạy con cái đã là nguyên

nhân lớn làm mất tiếng nói chung. Các mối quan hệ khác mà có sự chênh lệch về

tuổi tác cũng như thế. Hãy nghĩ xem, một đôi tình nhân yêu nhau còn có thể không hòa hợp được với nhau vì mâu thuẫn tài chính và thói quen sinh hoạt, họ bắt đầu cãi nhau sau khi sống chung. Thì những người xa lạ nhau ở các tập thể làm sao có thể yên ổn được, nhất là môi trường làm



việc phải đối mặt với yêu cầu về chất lượng công việc và sự cạnh tranh gây gắt từ nhiều cá nhân.

Hãy làm dịu cảm xúc lại, nhìn lại bản thân mình và thông cảm với người khác. Vì bạn chưa chắc đã đúng đâu!

Sự thông thái là ở chỗ bạn biết mỗi người đều khác biệt Chúng ta gặp rắc rối với mọi người vì không có cùng chung suy nghĩ và hành động. Chúng ta tranh cãi với nhau và phân bua rằng ai đúng ai sai.

Bản lĩnh của một người biết phân định đúng sai nằm ở chỗ họ biết rằng mọi người đều khác biệt và ai cũng có lý lẽ của riêng mình cũng như cách cảm nhận về cuộc sống không giống nhau. Việc tranh cãi sẽ không có kết quả nếu các bên đều khăng khăng giữ lập trường của mình và không hiểu tâm lý của người còn lại. Sự bình tĩnh trong giao tiếp có thể bắt nguồn từ

việc bạn hiểu rằng đối phương cũng có vấn đề của riêng mình và bạn có thể đã không hiểu ý của đối phương cũng vậy. Trở thành một người tâm lý vì bạn hiểu được sự khác biệt đó. Bạn biết cảm thông và tránh được cuộc nói chuyện tồi tệ hơn có thể xảy ra vì biết dừng kịp lúc.

Có bao giờ bạn bực bội vì trong một mối quan hệ bạn nhận thấy sự tránh né của người đối diện khi không muốn nghe hay nói nhiều cùng bạn. Hẳn bạn đã có những lời lẽ nóng vội, hoặc những thắc mắc nhưng người kia không tiếp tục câu chuyện với bạn nữa mà chỉ cười và nói rằng “tôi không biết”. Nụ cười vì không biết làm gì hơn ngoài việc im lặng để bạn hạ hoả

xuống hoặc cảm thấy không thể chia sẻ nhiều hơn vì nghĩ rằng bạn

không thể hiểu điều họ nói. Bạn cũng vậy thôi, bạn cũng không muốn tiếp tục câu chuyện vì người đối diện không hiểu được lời bạn nói.

Sự khác biệt này do hoàn cảnh sống quy định thế giới quan cũng như đặc điểm sinh lý quy định cảm xúc chi phối mỗi người khác nhau. Song song đó, hoàn cảnh sống và vấn đề sinh lý ở từng thế hệ lại không giống nhau.

Ông bà cha mẹ ta có những vấn đề riêng cần giải quyết, họ lại còn nhận trách nhiệm dạy dỗ con cháu nhưng không thể tránh khỏi giáo dục không phù hợp với thời đại mới. Thế hệ mới lại năng động hơn, sáng tạo hơn và khó tuân theo những nguyên tắc cứng nhắc mà linh hoạt đổi thay. Ở cùng thế hệ, không có sự khác biệt thì không có cạnh tranh, nhân tài không xuất hiện và sự phát triển cũng sẽ dậm chân tại chỗ. Không có những người khác nhau bạn không thấy được những góc nhìn mới. Bởi vì chính bạn không toàn diện, sự khó chịu không làm bạn hoàn hảo hơn hay đẹp đẽ hơn. Họ có thể không thấy được trái tim ấm áp của bạn nhưng biết đâu bạn cũng không thấy được họ đã gặp hoàn cảnh thế nào mới trở

thành người như hiện tại.

Chấp nhận sự khác biệt là bước tiến lớn trong việc mở rộng quan hệ và cách nhìn của bạn với mọi người và cuộc sống. Giống như những chuyến du lịch một mình của Eva, khi chấp nhận ý tưởng mới có được cảm hứng và trải nghiệm mới. Khi giao tiếp với một người mà bạn không chịu chấp nhận cách nhìn riêng của họ thì mãi mãi bạn không thể hiểu lý do đằng



sau những hành động của họ hay bỏ lỡ một con người thú vị mà bạn chỉ

mới đánh giá vẻ bề ngoài. Bạn có thể không thích họ thật nhưng nói họ

hoàn toàn sai là điều không đúng. Đúng hay sai chỉ là tương đối khi so với việc này hay việc kia. Bạn cần phải hiểu rằng với họ điều đó là đúng vì phù hợp với suy nghĩ và bối cảnh của họ. Và nếu bạn phát biểu rằng họ sai hoặc cố chấp, tức là bạn đang nói rằng bối cảnh mà họ tôn thờ sai.

Ở đầu này, bạn có thể nhìn thấy số 6; nhưng ở đầu đối diện, người khác có thể nhìn thấy số 9. Cuộc tranh cãi bắt đầu và sẽ mãi mãi

không kết thúc nếu như các bên không điều hòa bối cảnh được với nhau.

Follow hay Unfollow?

Bạn bè trên mạng xã hội đã lấy của bạn bao nhiêu thời gian rồi? Tại sao bạn theo dõi (follow) hoặc không theo dõi (unfollow) một người nào đó?

Lối sống cũ của bạn từng bị ngộ độc thông tin làm bạn vừa mất nhiều thời gian quý báu vừa làm bạn kiệt sức vì rối loạn thông tin và cảm xúc.

Và trong những dạng thông tin mà tôi nhận thấy không hề tốt cho bất cứ ai đó là dòng trạng thái trên các trang mạng xã hội. Tôi sẽ không nói về việc ai mới là bạn bè thật sự của bạn trên những kênh kết nối bốn phương này. Như những gì đã nói ở phần trước về mối quan hệ nhạt hay không nhạt, bạn cần phải duy trì kết nối với nhiều mối quan hệ dù đó có thể không phải là bạn bè thân thiết. Thì trên mạng xã hội cũng vậy. Bạn cũng muốn xây dựng mạng lưới bạn bè hoặc theo dõi người mà bạn quan tâm dù cả hai có quen biết hay không. Nhưng nhiều người rất thích chia

sẻ trạng thái của họ về cuộc sống cá nhân và bạn không phải lúc nào cũng muốn biết người đó sáng, trưa, chiều làm gì.

Ngoài những trạng thái buồn vui thì người ta thường chia sẻ ảnh và video của mình. Nếu chỉ là một vài người bạn thì sẽ khá vui đấy, nhưng hàng ngàn người thì lại khác. Trung bình mỗi trạng thái bạn xem khoảng 5

giây thì đến bao giờ bạn mới xem hết tin của bạn bè, trong khi nhiều người còn đăng rất nhiều tin trong ngày nữa!

“Tôi còn không nhìn nổi những bức ảnh được chỉnh sửa quá đà hay quá đỏm dáng” , cũng không có vấn đề gì cả, đó là quyền của mỗi người, tại sao bạn lại khó chịu việc người khác làm điều họ thích. Tôi chưa bao giờ phán xét việc họ quá “sống ảo” vì biết rằng họ chỉ muốn vui vẻ hơn thôi. Nhưng sự thật là tôi đã bỏ theo dõi một số người bạn mà tôi không thấy có thông tin gì hữu ích nữa. Nếu bạn không muốn nhìn những bài đăng như thế

thì chỉ cần làm một thao tác: ấn vào nút bỏ theo dõi họ (bỏ theo dõi từ

30 ngày hoặc vĩnh viễn). Điều tôi thấy phiền nhất ở bạn bè của tôi trên mạng xã hội là: bán hàng (những sản phẩm mà tôi không có nhu cầu và không có thông điệp cụ thể); đăng hình khuôn mặt của họ (mà ít những cảnh chụp toàn thân hay có cảnh vật để tôi ngắm); những người hay thể

hiện quan điểm một cách thái quá (từ chuyện cá nhân đến chuyện của thiên hạ nhưng không cùng quan điểm với tôi). Tôi cũng không nghĩ bọn họ làm gì quá đáng nhưng có lẽ ngưỡng chịu đựng của tôi bị chặn lại ở

những biểu hiện đó và vì tôi khó chịu thật sự. Những người bạn này làm tôi mệt mỏi vì phải theo dõi nên tôi đã bấm nút unfollow.

Ngược lại, như những fan hâm mộ đích thực, tôi lại nhấn nút theo dõi rất nhiều người nổi tiếng (mức độ nổi tiếng từ nhỏ đến lớn) – những người toát lên sự tích cực trong từng cử chỉ, lời nói, hành động. Họ có thể chia sẻ kiến thức, mối quan tâm để cải thiện một vấn đề nào đó như sống xanh, sống khỏe, sống đẹp,... là những tài khoản chiếm số lượng lớn trong danh sách theo dõi của tôi. Mỗi lần có bài đăng mới của họ, tôi luôn thích thú và hào hứng với những gì họ chia sẻ. Thêm nữa nhiều người lại còn đẹp và thời trang nữa (fashionista), sao lại không nhìn chứ!

Nhưng không trừ trường hợp, có một số người trong danh sách này vì quan điểm sống ngày càng có những biểu hiện không phù hợp với ý thích của tôi nữa, tôi cũng ngừng follow, dù tôi vẫn còn rất quý sự cống hiến của họ.

Ngừng follow, kết hợp với việc ngừng nhận thông báo tin nhắn điện thoại, mạng xã hội, email,... đã chặn giúp tôi hàng tá thông tin không quan trọng mỗi ngày. Người ta nói, thông tin trên mạng nhanh nhạy.

Nhưng với công việc của tôi, thì thông tin nhanh và hữu ích lại đến từ

bạn bè, đối tác làm việc hằng ngày, thông tin trên mạng chỉ bổ trợ mà thôi.

Thế nên, những thông tin mà tôi nhận được mỗi ngày đã ít đi rất

nhiều nhưng vô cùng chất lượng và đầy cảm hứng. Tôi đọc từng tin mà vô cùng vui vẻ, ít khi cảm thấy khó chịu như lúc trước. Thời gian lúc này như có nhiều hơn vì tôi đỡ mất công lướt qua quá nhiều tin không thật sự quan trọng. Thế nên “trào lưu” xóa bớt bạn bè giảm tương tác thường xuyên, nút bỏ theo dõi 30 ngày hoặc vĩnh viễn hiện nay đang rất thịnh. Quan trọng là bạn có biết “lọc” để nhẹ đi tâm trí và thời gian của mình hay không thôi.

Thế giới ảo

Người ta nói rằng con người đang bị ảnh hưởng nhiều bởi thế giới ảo.

Nhưng hãy xem lại định nghĩa "ảo" một chút.

Thế nào là ảo, hình ảnh được chỉnh sửa quá đà hay người trò chuyện trên mạng không thật?

Ảo là sự mơ hồ không có thật. Nếu thông tin sai thì đó là thông tin không đúng sự thật, chứ không phải ảo. Nếu người bạn mới quen trên mạng xã hội không cung cấp được danh tính hay sai thông tin thì đó là người dối trá chứ không phải ảo. Ngay cả các trợ lý thông minh trên các trang bán hàng hay robot thông minh cũng có hình dáng thực, được lập trình để có thể trò chuyện với người khác. Bạn biết chính xác nó là gì, được tạo ra từ

đâu thì không phải là ảo.



Tôi không dùng khái niệm ảo, tôi thường dùng chữ "lừa đảo" đối với những thông tin không đúng, người không có danh tính mà thôi. Công nghệ mạng giúp chúng ta kết nối với mọi điều, mọi người, nếu bạn không có mối quan hệ thật tức là bạn đã bị lừa đảo hoặc bạn mù quáng tin vào những điều không được chứng thực. Và bạn biết đó, chúng đều được tạo nên từ con người chứ không phải máy móc nào cả. Máy móc có lỗi cũng vì con người đã lập trình sai! Bất trắc từ thế giới mạng đang ngày càng lớn, bất cứ người thông minh nào cũng có thể bị nhầm lẫn và bị lừa gạt từ các thông tin sai sự thật. Chúng ta chỉ còn biết lọc thông tin thật kỹ và cảnh giác cao độ để không bị rơi vào bẫy của những kẻ lừa gạt!

Tình yêu

Tình yêu là mối quan hệ đặc biệt về cảm xúc và cũng là điều trăn trở lớn của mỗi người. Tình yêu giúp chúng ta thăng hoa tột cùng nhưng cũng có thể kéo chúng ta xuống hố sâu của đau khổ. Bạn hãy tin rằng tôi là người đã từng có được tất cả các cung bậc cảm xúc trong tình yêu nên tôi hiểu được bạn đang cảm thấy thế nào với mối quan hệ tình cảm không như ý.

Trải qua mối tình khắc cốt ghi tâm và triền miên trong đau khổ là một trong những lý do chính khiến tôi trở thành một người mà mình không muốn trở thành nhất: kẻ mất năng lượng sống. Trong một thời gian dài sau khi biết mình bị lừa dối và đối mặt với việc khởi nghiệp thất bại cùng lúc, bạn có hiểu nó kinh khủng thế nào không. Thú thật với bạn, tôi của

giai đoạn đó không còn cảm nhận được điều gì hạnh phúc nữa (mà giờ

tôi thấy mình rất may mắn vì đã vượt qua được, trong khi nhiều người còn mãi đau khổ) và mọi sự liên kết như đã bị cắt đứt. Tôi sống vật vờ cả

một thời gian dài trước khi đủ bình tĩnh để làm mới mình lần nữa và viết nên cuốn sách về lối sống mới hạnh phúc này. Thật khó để khuyên ai đó nên bỏ qua mọi chuyện để sống vui vẻ hơn hay đừng nghĩ tới những người đã làm mình tổn thương và tập trung xây dựng cuộc sống của mình huy hoàng hơn.

Tôi đã làm mọi cách, đọc sách, về nông trại của gia đình, đi làm thiện nguyện ở những vùng đất xa xôi, tham gia khóa thiền nhiều ngày hay thanh lý khá nhiều đồ đạc mà mình thấy chướng mắt. Tất cả việc đó chỉ

là liều thuốc tạm thời và không giải quyết vấn đề triệt để. Đến bây giờ tôi nghĩ lý do là vì mình đã quá mong đợi sự thay đổi thần thánh và nhanh chóng. Thật ngạc nhiên, khi tôi không bám víu vào nhiều thứ như thế tôi lại tự động buông bỏ được nhiều cảm xúc tiêu cực hơn.

Và như bạn biết đấy, thời gian lại là người bạn quan trọng nhất của tôi lúc này. Một tháng, sáu tháng, một vài năm trôi qua, tôi dần cảm nhận được lại cuộc sống có nhiều màu sắc trước kia. Tôi luôn gọi đó

là thời kỳ

“bế quan tỏa cảng” khi gần như chỉ giao tiếp với mọi người một cách qua loa nhất. May mắn là tôi có gia đình yêu thương luôn quan tâm và ở cạnh để tôi không quá cô đơn và động viên tôi chữa lành vết thương lòng của mình. Nhìn lại thì điều mà tôi nghĩ mình không muốn chấp nhận nhất

chính là đã yêu nhầm người, tôi đã chân thành với họ như thế nhưng đổi lại chỉ là sự dối trá. Tôi nhớ rằng mình trước đây là người nhạy cảm nhưng không hề bi lụy và là một cô nàng mạnh mẽ. Thời gian qua tôi dần gom góp lại hình ảnh ngày xưa của mình và như mọi người thường nói là do “trời thương” nên cuối cùng tôi đã vượt qua được khủng hoảng tinh thần và vẫn tin yêu vào cuộc sống.

Tình yêu là một chủ đề quá lớn để có thể chia sẻ trong vài trang sách và việc chữa trị cho tinh thần cần xuất phát từ sự mạnh mẽ của mỗi người.

Nhưng đó cũng là một phần của cuộc sống mà từ những suy nghĩ bạn có thể làm cho cảm xúc tồi tệ tiêu biến đi theo từng ngày. Và tôi tin các bạn sẽ vượt qua được những đau khổ trong tình yêu, có thể là sớm hơn cả bạn nghĩ nữa.

Vậy Thay Lối Sống Với Mối Quan Hệ Như Thế Nào?

✔ Trò chuyện với chính mình.

✔ Đặt gia đình lên đầu danh sách các mối quan hệ quan trọng của mình.

✔ Tập trung vào các mối quan hệ quan trọng với mình.

✔ Mở rộng lòng mình với các mối quan hệ xung quanh.

✔ Mở rộng lòng mình với các mối quan hệ xung quanh.

✔ Tránh nghe nhiều, nói nhiều về nhiều việc, về người khác.

Trò chuyện với chính mình: Bạn trọn vẹn ở hiện tại và tạo nên bạn ở tương lai

Tôi muốn kể cho bạn nghe, những "mảnh" con người tôi được tạo nên và lắp ráp thành trong nhiều năm, tương ứng với từng giai đoạn cuộc đời.

Có những giai đoạn, nếu bạn hỏi *"Daisy, đâu mới là bạn?"* thì tôi vô cùng bối rối vì không thể trả lời được. Tôi từng nghĩ rằng mình là một người vui vẻ, hoạt bát, biết tính toán và trọng tình cảm. Nhưng có biết bao nhiêu người cũng có những đặc điểm đó cơ chứ. Ai sẽ nhớ tới một cô Daisy với những nét đặc trưng như vậy nếu không phải là những người thân quen của chính cô.

Với câu hỏi "Bạn là ai?", tôi đã từng khát khao tìm câu trả lời để chứng minh giá trị với mọi người. Nhưng không ngờ cũng có giai đoạn tôi không muốn chứng minh điều gì cả, tôi không muốn nhận lời phê bình lẫn những lời khen nữa bởi thực tế khách quan: dù tôi cố gắng rất nhiều nhưng còn vô số người nỗ lực hơn tôi rất nhiều lần và không phải ai cũng thành công và hạnh phúc. Tôi chợt nhận ra, ước mơ mà tôi theo đuổi dần bị nhuốm màu tính toán và đặt lợi ích lên trên tất cả. Nó đã không còn đơn thuần trong sáng nữa mà đã trở thành công cụ để tôi biện minh cho hành động của mình.

Tôi quên mất gia đình, bạn bè, cạnh tranh với đồng nghiệp và bỏ mặc cơ

thể đã quá tải thế nào. Thoáng chốc nhiều năm trôi qua, tuổi xuân của tôi được xem là thành công khi giữ được những thành tích lớn, nhưng không ai biết được thật ra tôi đã cô đơn thế nào. Tôi chợt nhận ra rằng lâu rồi tôi không có một bữa cơm tử tế với gia đình, tôi không biết những người bạn thân đang sống ra sao, tôi bối rối với mục tiêu khởi nghiệp vừa thất bại của mình và khoảng thời gian khủng khiếp khi bị người yêu phản bội. Nhiều câu hỏi đến cùng lúc và tôi không biết mình phải làm gì.

Dù biết rằng mình vẫn còn những người thân yêu nhưng tôi đau khổ đến mức không còn cảm nhận được hạnh phúc nữa.

Tôi mất nhiều thời gian để trò chuyện lại với chính mình và nhìn lại cuộc sống theo một cách khác. Bí quyết xây dựng lại được cuộc sống an nhiên chính là loại bỏ được những vướng mắc trong lòng và đón nhận lại từng niềm vui hiển hiện xung quanh.

Đó là hành trình thay lối sống, đổi cuộc đời mà tôi vẫn luôn muốn chia sẻ với bạn. Cuộc sống hạnh phúc và hứng khởi không phải là thành công mà đó vốn dĩ là cuộc sống mà ai cũng có. Nhưng trên đường đời, chúng ta thay vì chỉ nên đón nhận những điều tốt lành thì ta lại thu nhận thêm những điều trở ngại nữa. Thay vì phải khởi động máy *sàng lọc* ta lại trở

thành máy *thu nhận* mọi thứ trên đời, làm ta bị *hỏng* nhiều chỗ. Điều may mắn là, chúng ta vẫn còn có thể thay đổi lại cơ chế đó và sửa chữa lại những chỗ bị hỏng để mọi thứ được đưa về quỹ đạo cân bằng hơn.



Điều bạn thường nói với bản thân nhiều nhất có phải là: Hãy cố gắng hơn nữa, mình làm được mà hoặc Mệt mỏi quá, mình chẳng muốn làm gì nữa, cuộc sống thật bế tắc. Và rồi điều gì nữa: Tôi chẳng còn mơ tới tương lai nổi nữa, thời gian trôi qua nhanh quá tôi còn chưa kịp làm gì đã thấy mình già hơn rồi.

Một ngày nào đó, bạn ngừng quan sát bên ngoài và trò chuyện với bản thân mình. Bạn muốn xây dựng mình ở tương lai thành công và hạnh phúc nhưng lại không chấp nhận bản thân bạn vốn đã có mọi sự xuất sắc rồi. Bạn buồn vì con người hiện tại của mình không đủ xinh đẹp, không đủ tài năng, không đủ tiền của và danh tiếng. Bạn ước rằng *"mình sẽ tìm kiếm được con người tuyệt vời hơn của hiện tại"* . Vậy bạn của hiện tại không tràn đầy tình yêu thương, không xinh

đẹp hay không đủ mạnh mẽ để

thực hiện các mục tiêu ấy chăng?



Nhưng mạnh mẽ là gì chứ? Chẳng phải là tinh thần không ngại khó vượt qua nhiều gian khổ và đứng dậy sau nhiều thất bại, đổ vỡ hay sao. Vậy bạn đang ở đâu trên hành trình chinh phục ước mơ rồi, bạn có quay đầu lại, bỏ cuộc mãi mãi? Nếu bạn chưa bỏ cuộc và vẫn cố gắng mỗi ngày thì bạn mạnh mẽ lắm rồi đấy. Bạn bất hạnh ư? Bạn không có bạn tốt, không có người yêu thương ư, vậy gia đình bạn đâu. Bạn có hoàn toàn cô độc như mình nghĩ không. Sao bạn nghĩ mình không là gì với ai và không có gì trong tay. Mạnh mẽ và yêu thương, bạn đã vô cùng trọn vẹn rồi.

Một bạn mạnh mẽ như thế ở hiện tại không quá khác biệt so với bạn của tương lai thành công và hạnh phúc. Vào lúc này, bạn thành công và hạnh phúc theo bối cảnh ở hiện tại. Tương lai bạn thành công và hạnh phúc theo bối cảnh ở tương lai. Sự khác biệt chỉ ở là số lượng vật chất, lời ca tụng mà thôi. Còn bản chất bạn vẫn đầy đủ sự trọn vẹn và đầy sức mạnh.

Hãy nên nhớ rằng, bạn ở tương lai chính là bạn của hiện cố gắng không ngừng nghỉ mỗi ngày.

Đặt gia đình lên đầu danh sách các mối quan hệ quan trọng của mình
Bạn đã có được danh sách những người quan trọng nhất trên đời này rồi chưa. Nếu có rồi thì hãy luôn đặt người thân của mình lên hàng đầu nhé.

Cha mẹ, anh chị em trong nhà là những người yêu thương ta nhất và thân thiết đến nỗi nhiều lúc chúng ta mặc định họ sẽ luôn luôn tốt với mình. Thế là bạn yên tâm và chỉ còn phải quan tâm đến những mối quan



hệ khác bên ngoài xã hội mà thôi. Ngày xưa khi nghe về việc “loại bỏ” các mối quan hệ tệ trong đầu tôi chỉ nghĩ đến các mối quan hệ trong công việc và bạn bè. Còn với gia đình tôi tự khắc đem họ vào

mối quan hệ ruột thịt và hiển nhiên mãi mãi là như thế. Hãy nhớ rằng, bạn dành bao nhiêu giờ ở cơ quan đi chăng nữa bạn vẫn phải về nhà. Dù bạn có sống chung với gia đình không thì bạn vẫn phải về thăm họ và nhiều trường hợp căn phòng xưa của bạn vẫn được giữ y như thế. Bạn vẫn lưu dấu trong tình cảm và trong từng vật dụng còn để ở nhà cha mẹ. Rồi khi những người con về lại giúp gia đình có thêm nhiều ngày đoàn tụ. Những lúc đó, bạn có đem nỗi buồn phiền về cho gia đình mình hay là nở nụ cười và cảm ơn mọi người vì đã chờ đón bạn.

Gia đình là nơi an toàn nhất với mỗi người, và dù bạn thế nào mọi người vẫn chào đón bạn. Thế nên, hãy chăm sóc họ khi bạn có thể một cách chủ

động hơn. Đừng chỉ khi chợt nhớ ra bạn mới về thăm nhà, mới gọi điện về trò chuyện cùng cha mẹ, mới hỏi thăm về anh chị em trong nhà đang làm gì và gặp gỡ nhau,… mà hãy làm việc này thường xuyên vì đó rõ ràng là mối quan tâm lớn nhất trong cuộc đời của bạn.

Bởi vì, trong hầu hết trường hợp, gia đình luôn là tổ ấm mà mỗi người đều sẽ quay về!

Bạn bè như là gia đình thứ hai của chúng ta khi mà những người bạn tốt có thể sẵn sàng hy sinh nhiều thứ cho ta và nhiều người có thể làm bạn với nhau suốt đời.

Bạn bè có thể là bạn học, bạn đồng nghiệp hay các đối tác. Họ có thể là những người bạn lâu năm hay những người cùng chung lý tưởng chỉ có dịp gặp nhau trên mạng xã hội. Mức độ chân thật của từng mối quan hệ

được xây dựng dựa trên sự tôn trọng, tôi tôn trọng bạn và bạn tôn trọng tôi thế nên chúng ta có thể làm bạn tốt.

Tôi dành rất ít thời gian để trò chuyện với những người mà mình không quá thân thiết, ngoài công việc. Mối quan hệ đồng nghiệp ban đầu chỉ

cần dừng lại ở công việc rồi sau đó mới là chia sẻ những sở thích, cảm xúc cá nhân. Từng ngày các bạn mới hiểu con người nhau hơn và biết nên giao tiếp ở mức độ nào. Môi trường làm việc khắc nghiệt làm nhiều người giữ khư khư quyền lợi của bản thân hơn là của tập thể. Với công việc, bạn không thể muốn nói gì thì nói hay làm những

gì bạn thích, tranh cãi diễn ra khi những con người xa lạ không quen biết nhau là khó tránh khỏi.

Nghi ngờ và phê phán nhau làm bạn không biết ai có thể tin tưởng được.

Thu mình lại để tránh đau đớn nhưng việc a dua theo đám đông vì quyền lợi còn tệ hơn. Bạn không dám lên tiếng và cũng không dám từ chối làm điều mình không muốn kết quả bạn sẽ mang mặt nạ y như người khác, chỉ là số lượng mỗi người đeo lên nhiều hay ít hơn mà thôi.



Tôi tin rằng sẽ tốt hơn nếu chúng ta sống và làm việc bằng chính con người của mình hơn là che giấu cảm xúc. Và tôi cũng tin nhiều người muốn sống vui vẻ và không phải luôn nhìn sắc mặt người khác mà hành xử. Hãy tìm kiếm những người đó và kết bạn với họ. Tôi tin rằng chỉ cần có sự nghiêm túc bạn đủ để biết ai mới muốn có mối quan hệ tốt với bạn hay chỉ giả vờ. Nhưng dù cho ở tình huống nào bạn cũng chỉ cần thể hiện thành ý của mình trước bạn mới không phải bối rối với bất cứ ai, vì bạn sống thật.

Mở rộng các mối quan hệ khác với xung quanh và liên kết cảm xúc với mọi người

Tôi luôn muốn mở rộng mối quan hệ của mình để không phải khép cuộc sống của mình trong những quy tắc mà con người đặt ra, như thế tôi sẽ

thấy mình rộng lớn hơn và yêu đời hơn.

Nếu bạn là một người thích ngoại giao bạn sẽ có rất nhiều bạn bè ở khắp mọi nơi. Bạn sẽ kết nối không giới hạn và hiểu rằng con người dù có khác màu da, tiếng nói, văn hóa hay trình độ phát triển thì đều giống nhau về

mục tiêu về hạnh phúc và mong muốn trên cuộc đời này. Đó chẳng phải là tín hiệu tốt cho sự liên kết hay sao.

Kết nối cảm xúc với mọi người giúp bạn dần có được sự cảm thông sâu sắc. Bạn cởi mở hơn và dễ chấp nhận mọi người hơn. Tập bắt chuyện hay tập chia sẻ, lắng nghe với người khác cũng là một hoạt

động được bộ não



tiếp nhận và ghi dấu khi bạn lặp lại thường xuyên. Luật hấp dẫn về sự

liên kết giữa người với người vô cùng mạnh. Những người ở cùng tần số

sẽ hấp dẫn nhau. Chỉ cần bạn phát ra tín hiệu bạn sẽ thu hút được những người hợp với mình hoặc tìm kiếm được nguồn động viên lớn lao từ cộng đồng cùng chung lý tưởng. Vì vậy, đừng chỉ giới hạn thế giới của mình với những người quen cũ, muốn có sự thay đổi bạn cần phải thay đổi theo hướng tích cực hơn. Hãy đi tập thể dục tại câu lạc bộ, đi ăn uống và trò chuyện với bạn của bạn hay tham gia bất cứ hoạt động nào để bạn hoà nhập được với cộng đồng nhanh chóng và sâu sắc hơn.

Hãy tận dụng mọi công cụ để có được những mối liên kết mới nhiều cảm hứng với bạn. Nhưng hãy cẩn thận với việc theo dõi không đúng người, không đúng cách trên các kênh thông tin, mạng xã hội, nếu không bạn sẽ ngộ độc nặng đấy! Đây là thời đại không giới hạn sự kết nối và thật đáng tiếc nếu bạn không biết thế giới đang chung tay làm việc gì. Cơ hội đâu đó đang ở ngoài kia mà bạn nên sớm tìm hiểu và nắm bắt.

Tránh nghe nhiều, nói nhiều về nhiều việc, về người khác Một mối liên kết giữa người với người, người với những thứ khác sẽ bắt đầu từ sự quan tâm và chú ý. Dù ý định ban đầu là gì thì mỗi sự quan tâm cũng đã gieo vào đầu bạn hình ảnh về điều đó.

Nhưng nếu bạn chỉ lưu giữ những điều tốt đẹp thì không có gì đáng nói, bạn lại lưu giữ nhiều hơn thế. Một khi đã ghi nhớ điều gì đó một cách sâu

sắc bạn đã tạo ra mối liên hệ mới giữa mình với nó. Ban đầu bạn không có cảm giác gì nhưng về sau thì chưa chắc, bạn bắt đầu nảy sinh cảm xúc yêu hoặc ghét rõ rệt hơn nếu như gặp phải một tình huống gợi nhớ. Và đến cuối cùng mối quan hệ mới này bỗng nhiên làm cuộc sống yên bình của bạn có thể không còn được yên bình nữa.

Nhiều chuyện có chiến lược, bạn từng nghe thấy chưa? Nhiều

chuyện ở

trường hợp này chỉ là cách nói để bạn biết quan sát, chủ động học hỏi những kiến thức, rèn luyện những kỹ năng mình còn thiếu trong công việc, học tập là điều luôn được khuyến khích. Và người bạn hướng về để

"nhiều chuyện" nên là những người bạn ngưỡng mộ, người tài giỏi, người có cách làm việc tốt và chu đáo với mọi người, người cầu tiến và không lùi bước trước những khó khăn. Nhiều chuyện có chiến lược bạn sẽ thấy cách người giỏi làm việc thế nào, họ tận dụng quỹ thời gian và xây dựng mối quan hệ ra sao,… mà ở trường không thể dạy cho bạn được.

Ngoài ra như đã chia sẻ, bạn nên xác định nên follow hoặc unfollow ai.

Bạn không phải nghe quá nhiều, nói và viết quá nhiều, có thế mới chặn ngay cảm xúc tiêu cực, giận dữ lại ngay tức khắc. Bạn chỉ còn quan tâm đến những điều cần thiết cho cuộc sống của mình thôi. Thật phí thời giờ

khi bạn *tự lôi mình* vào việc quan tâm và bàn luận về quá nhiều người mà mình không yêu thích. Bạn biết mình không thích họ nhưng lại thường xuyên nghĩ đến và luôn nói về họ khi có cơ hội (sao giống như là thích một người vậy nhỉ). Bạn hiểu điều tôi muốn nói rồi đấy. Bạn không việc

gì phải để tâm trí mình bận rộn vì người mà mình không yêu thích hoặc chỉ cần dừng lại ở một điểm thích hợp khi bạn có quá nhiều bức bối mà chỉ có thể làm dịu mình lại bằng việc chia sẻ cảm xúc với người khác. Có như thế bạn sẽ "dư" ra được rất nhiều thời gian, tập trung vào những việc quan trọng hơn.

Dành một ngày liệt kê ra hai danh sách những người, những việc mà bạn dành mối phân biệt rõ ràng. Một là danh sách yêu thương, hai là danh sách bạn không muốn quan tâm nữa. Bạn sẽ thấy rằng cuộc sống của mình từng quen biết quá nhiều người nhưng người hiểu bạn chỉ đếm trên đầu ngón tay và điều làm bạn vui dường như chỉ là những gì vô cùng đơn giản. Bạn yêu thích đồ đạc, bạn vui chơi cùng bạn bè, bạn hợp tác hay mâu thuẫn với đồng nghiệp. Bạn yêu đương. Lúc thì có nhiều người ca tụng khi lại chẳng thấy ai bên cạnh mình. Bạn vui rồi buồn. Bạn về

nhà cùng chăm sóc khu vườn nhỏ với cha mẹ. Rồi đêm xuống trong

căn phòng nhỏ của mình, bạn nhìn sao trời ngoài cửa sổ và tự hỏi không biết ngày mai thế nào. Có vui không, có thất bại không, cũng như ai sẽ bên cạnh bạn, lo lắng cho bạn và bạn cần làm gì nữa cho những người yêu thương được hạnh phúc hơn.

Những mối quan tâm của bạn dần rõ ràng hơn trong vô số những mối liên kết ngoài kia. Bạn biết mình cần quan tâm đến điều gì và ai sẵn sàng sánh bước cùng bạn. Cuộc đời hoá ra chỉ như thế, tìm đúng người, làm đúng việc rồi mọi chuyện tốt đẹp sẽ tự nhiên đến thôi.

HOẠT ĐỘNG TRONG BẠN, CẢM XÚC TRONG TÔI, CHÚNG TA CÙNG THÊM HƯƠNG VỊ CHO CUỘC

SỐNG TƯƠI ĐẸP NÀY

Biến việc học tập, làm việc, ăn uống, vui chơi trở nên đơn giản, hiệu quả và đầy cảm hứng hơn

Phần cuối cùng trong chủ đề thay lối sống để đổi cuộc đời là đánh giá lại các hoạt động sống và cảm xúc mà bạn có. Trong đó hoạt động bao gồm hoạt động chân tay và trí óc. Trong xuyên suốt các chủ đề về việc sử dụng đồ đạc, làm đẹp, chăm sóc cơ thể hay mối quan hệ chúng ta đều có thể

gọi chung là các hoạt động. Mà hoạt động xuất phát từ con người thì lại liên quan đến cảm xúc, hoặc tiêu cực hoặc tích cực.

Bộ đôi Hoạt động – Cảm xúc có mối liên kết vô cùng sâu sắc với mỗi người. Bất cứ hành động nào của con người đều xuất phát từ ý nghĩ, từ

việc va chạm sẽ sinh ra cảm xúc. Thế nên ở phần này chúng ta sẽ làm rõ hơn mối quan hệ của chúng để bạn biết rằng mình vốn dĩ có thể suy nghĩ

và hành động khác đi, cảm xúc của chúng ta cũng có thể thăng hoa hơn.

Hoạt động thể chất - tâm trí là một cặp bài trùng và chúng tương trợ lẫn nhau. Mọi hoạt động của thể chất ảnh hưởng đến tâm trí và ngược lại các hoạt động của tâm trí sẽ tác động đến thể chất. Từ những hoạt động đó, cảm xúc cũng sinh ra và được áp chế phần lớn bởi tâm trí.

Thông thường, chúng ta nghĩ mình có thể xem xét riêng biệt hành động và tâm trí. Các hoạt học tập, làm việc, ăn uống, vận động,… được thể hiện bằng thể chất; tâm trí thì liên quan đến hoạt động về trí não. Nhưng ngay cả lúc ngủ, nhiều bộ phận trong cơ thể chúng ta và đặc biệt là não cũng không nghỉ ngơi mà hoạt động liên tục.

Bạn sẽ phát hiện ra rằng mỗi ngày của bạn đều không thể thoát ra khỏi những hoạt động này. Khi làm việc thì bạn không chỉ làm việc chân tay mà còn tư duy, suy xét, bạn còn cảm thấy yêu thích hoặc chán ghét công việc đó nữa. Rồi khi không phải làm việc vào những

giờ trưa, bộ não của bạn cũng vận hành liên tục, tính toán đủ chuyện, không vui thì buồn, cũng không ít thời gian đầu óc trống rỗng không biết mình muốn gì.

Điều đó có vẻ không ổn một chút nào. Trong hành trình chữa lành, để

cuộc sống được như ý bạn không nhất thiết phải dùng đồ đạc ít hơn, phải đẹp xuất sắc hay duy trì chế độ dinh dưỡng tốt để được trải nghiệm nhiều điều hơn. Mà bạn muốn có được động lực sống mãnh liệt, tư duy logic đồng thời ngăn cản những cảm xúc tiêu cực cản trở sự sáng suốt dẫn lối thành công. Có phải vậy không?

Nếu mọi chuyện suôn sẻ, bạn vui vẻ, thoải mái nhưng khi việc gì đó không vừa ý, bạn buồn và bực tức. Đó là chuyện dễ hiểu, nhưng điều quan trọng hơn là: Làm thế nào để bạn có thể có nhiều hoạt động hiệu quả hơn, tâm trí sáng suốt hơn và hạn chế được những cảm xúc tiêu cực trào dâng không kiểm soát!



Ý tưởng về việc thay đổi lối sống xảy đến khi bạn có quá nhiều vấn đề

trong cuộc sống mà bản thân không thể kiểm soát được. Trong một thời điểm nào đó bạn sẽ nghĩ rằng chỉ cần chăm sóc tốt bản thân một chút, dọn dẹp nhà cửa hay bàn làm việc ngăn nắp một chút hoặc làm mới mình bằng những bộ cánh đẹp thì sẽ giải quyết được nhiều vấn đề hơn. Nhưng ai dám chắc rằng những người đẹp nhất, sống tối giản nhất và thậm chí có rất nhiều tiền sẽ hạnh phúc, hay là đủ bản lĩnh, bình tĩnh để theo đuổi khát vọng, đam mê.

Vậy ra các hoạt động của bạn cũng cần phải xem xét lại, những cảm xúc của bạn cũng cần được nhận biết chúng đến từ đâu để kiểm soát tốt hơn, tâm trí của bạn cũng cần có cách để không suy nghĩ lan man.

Cùng điểm lại những hoạt động quan trọng mà bạn cần phải thực hiện mỗi ngày nhé. Và để xem, bạn có thể làm gì tốt hơn không.

Hoạt động Ăn uống: Bạn có chú tâm không?

Tôi sẽ không cần phải cung cấp cho bạn kiến thức về việc ăn uống thế

nào tốt cho sức khỏe vì điều đó còn phụ thuộc vào thể trạng của bạn hay chế độ điều trị được bác sĩ cung cấp. Bạn hẳn biết rõ điều đó hơn tôi. Còn lại nếu muốn có một sức khỏe tốt bạn phải đặt chế độ ăn uống dinh dưỡng lên vị trí đầu. Hoạt động ăn uống là một phần quan trọng trong lối sống của bạn và hãy ăn uống một cách chú tâm hơn. Chúng ta không ăn chỉ vì phải ăn mà vì sự sống của bạn. Vị anh hùng cơ thể đã đến lúc

cần bạn quan tâm và kính nể hơn. Hãy nhớ rằng, bên trong bạn là hàng tỷ tế bào đang làm việc hết công suất cho bạn khỏe mạnh. Thế nên bạn đừng nghĩ rằng không có ai đang bên bạn, cố gắng vì bạn nhé.

Vậy bạn cần có một vài tiêu chí sau về việc ăn uống hiện tại của mình.

Bạn biết mình đang ăn gì không? Bạn có uống đủ nước không (người trưởng thành uống 2 lít nước mỗi ngày)? Bạn ăn đủ các chất mà cơ thể

cần chưa (xem lại phần cơ thể)? Bạn có ăn quá nhiều món ngọt, quá nhiều món mặn hay chất béo không? Bạn có dùng quá nhiều rượu bia, thuốc lá hay các chất kích thích khác khiến cơ thể báo động không? Bạn có xem thông tin và hạn sử dụng của thực phẩm cần mua không? Bạn có mua thực phẩm tươi và an toàn không? Bạn thường xuyên ăn thức ăn nhanh hay có nhiều hóa chất? Bạn có thường xuyên bỏ bữa không? Ăn đủ lượng chưa (không quá no, không quá thiếu)? Bạn ăn kiêng đúng cách và khoa học không? Bạn vẫn thèm ăn dù đã ăn đủ bữa, đủ lượng calo, carbohydrate hay không?...

Bạn làm gì và cảm thấy thế nào khi ăn? Bạn ăn với ai hay ăn một mình?

Bạn vừa ăn vừa nói chuyện liên tục hay cảm nhận hương vị trong từng miếng ăn? Bạn ăn chỉ để ăn hay xem đó là một hoạt động tốt đẹp mà bạn muốn tập trung thực hiện?...

Từ lâu rồi tôi không đi ăn với ai, mà muốn ngồi một mình khi ăn. Hoặc ăn cùng đồng nghiệp nhưng thường không tham gia nội dung trò

chuyện với người khác, chỉ nghe là chính. Phải phải, tôi đang có một bài tập mang tên “Ăn uống chánh niệm” đã được học trong sách từ

các vị

thiền sư. Họ nói rằng, ăn uống tập trung là một điều hạnh phúc, là lúc chúng ta cảm thấy sự bình an. Ăn uống ngon miệng chứ không phải lo toan, đến bữa ăn cũng không được yên. Phải nói rằng bài tập này giống như dành cho tôi vậy.

Có rất nhiều người tâm đắc về việc, chúng ta nên đi ăn cùng người khác để có thể mở rộng mối quan hệ và giao lưu chân tình. Nhưng tôi không làm điều đó trong mọi bữa ăn, tôi muốn có nhiều bữa ăn riêng cho mình.

Tôi không xem tin tức, không nghe nhạc, tôi thích thú khi ăn và để suy nghĩ của mình trôi đi. Không ép mình phải tập trung 100% để chú ý đến việc nhai, nuốt nhưng tôi thật sự rất vui vẻ khi đến bữa ăn và cho vào miệng từng thìa thức ăn thơm ngon. Tôi thích khoảng thời gian bình yên này và cũng bắt đầu chú ý đến thực phẩm mà mình ăn. Tôi vui mừng vì được ăn ngon, có rau có thịt. Với tôi bữa ăn vốn rất tuyệt vời như thế.

- Chia sẻ của Lizz, một độc giả đã bình luận tại một diễn đàn trên mạng, với chủ đề "Làm sao để bạn thích ăn uống hơn?"

Tôi hiểu Lizz, vì tôi cũng có cảm giác tương tự như cô vậy. Ngoại trừ

những lúc phải gặp gỡ bạn bè hay đối tác, tôi thường gọi món hoặc ra ngoài ăn một mình. Bữa ăn không quá kéo dài và tôi thì không muốn rủ

thêm ai đi cùng. Tôi chỉ muốn được im lặng để ăn ngon miệng mà không phải nghe ai nói gì cả. Bạn biết đấy, thường thì người ta đâu có nói

chuyện vui thôi đâu, họ nói về nhiều vấn đề nhức não hơn nữa kìa. Tôi không muốn nghe vào lúc này. Thế nên tôi không biết trả lời thế nào khi người khác nói rằng: *"Bữa ăn cần phải tranh th*ủ *giao lưu chứ, tôi không th*ể

chịu được khi không nói chuyện." Tôi cũng từng như thế. Nhưng đó là thời điểm tôi là người của công việc và sự bận rộn. Bây giờ, lối sống mới của đã có thêm những khoảng lặng cần thiết dành riêng cho mình. Tôi cần không gian để bình ổn cảm xúc, để cảm nhận cuộc sống hơn là chạy đua với thời gian, cơ hội và thử thách. Tôi sẽ làm việc đó vào lúc khác. Bạn biết đấy, từ ngày hiểu rằng mình nên tử tế với bản thân hơn, tránh để

những tác động bên ngoài ảnh hưởng đến cảm xúc của mình, tôi biết cơ

thể mình đã chịu nhiều tổn thương và tôi không muốn để điều đó lập lại nữa. Hoạt động ăn uống lúc này có ý nghĩa với tôi thật sự. Tôi biết mình có nhiều niềm vui từ việc ăn uống lắm.

Tôi không phải thuyết phục bạn nên ăn uống một mình và cảm nhận hương vị một cách cứng nhắc. Nhưng hẳn bạn đồng ý rằng mình nên biết thực phẩm mình ăn có đủ tốt hay không, có cung cấp đủ chất cho bạn để

cơ thể hoạt động và tái tạo năng lượng cho bạn làm việc, học tập. Hoạt động ăn uống tốt của bạn là để chăm sóc cơ thể chứ không phải gây hại.

Nhưng cũng đừng ám ảnh với chuyện ăn uống vì vô tình bạn sẽ cảm thấy căng thẳng (mà bạn biết stress sẽ làm cơ thể tiết ra nhiều chất không tốt rồi đấy) và tăng nguy cơ rối loạn ăn uống.



Sự chú tâm vào chất lượng thực phẩm là bước đệm để bạn thấy được thời gian ăn uống thật sự là lúc bình yên mà bạn có trong ngày, khi bạn ý thức được cái gì có lợi cho cơ thể. Được ăn thức ngon, mùi vị thơm lừng, bạn sẽ thấy chú tâm vào thưởng thức là một phần thưởng tuyệt vời mà bạn có.

Hoạt động Học tập – Làm việc: Mức độ hào hứng với công việc của bạn tới đâu?

Hoạt động mỗi ngày của chúng ta thường xoay quanh với nhà cửa – gia đình, cơ quan – đồng nghiệp, xã hội – bạn bè gần xa. Mỗi ngày 24 giờ bạn sắp xếp đâu vào đấy và cứ từng giờ thực hiện từng việc. Bạn đi làm, đi học rồi về với gia đình, công việc không thăng tiến thì dậm chân tại chỗ, bạn đổi việc hoặc đổi người yêu và gặp những người mới. Thế giới có quá nhiều điều mới mẻ nhưng hứng thú khám phá trong bạn ngày càng vơi dần đi, càng lớn tuổi bạn càng thấy thời gian trôi qua nhanh hơn. “Chưa kịp làm gì đã hết ngày” là câu cửa miệng mà các bạn thường nói. Rồi dần dần bạn để sự quan tâm của mình vào công việc nhiều hơn gia đình, về

nhà bạn vẫn nghĩ đến việc ở cơ quan, rồi thời gian còn lại bạn ăn và

ngủ.

Trừ gần 8 giờ để ngủ, 8 giờ mà lẽ ra bạn cần phải tái tạo lại năng lượng và chia sẻ tình yêu thương với gia đình thì chẳng được bạn quan tâm nhiều như 8 giờ làm ở công ty.

Thường thì, những người kiếm tiền giỏi hoặc những người làm chủ sẽ

không mất thời gian vào những vấn đề về cảm hứng đâu. Họ quý thời

gian còn nhiều hơn tiền bạc, họ làm việc liên tục đến mức không muốn nghỉ ngơi nữa kia. Nhưng bạn không cần phải làm người giàu hay người làm chủ để hưởng trọn vẹn sự hứng khởi mỗi ngày. Mong muốn được sống hứng khởi trong từng phút từng giây thật chất bắt nguồn từ một loạt các ước muốn. Muốn có công việc tốt, lương cao, muốn có nhiều cơ

hội mới, muốn gặp đâu thuận lợi tới đó,… để bạn không áp lực về tài chính và thăng tiến trong sự nghiệp, hạnh phúc cá nhân. Còn khi lo lắng đủ điều vì gặp nhiều trở ngại trong công việc và cuộc sống, bạn lại ước mình năng động hơn và dây cót tinh thần mà không phải suy nghĩ làm sao để có điều đó. Bạn nghĩ rằng mình đã quá mệt mỏi với đủ việc rồi mà còn phải duy trì năng lượng nữa hay sao, thật áp lực và đời thật khổ sở.

Tại sao bạn không làm ra nhiều tiền, tại sao bạn không vui hay vì đó không phải là đam mê của mình. Hứng khởi làm việc trọn vẹn 8 giờ sao mà khó thế. Để có được thời gian vui vẻ đã khó chứ đừng nói là có thể

hứng khởi từng phút từng giây.

Dù đã dành nhiều thời gian và tâm trí như thế cho công việc và kiếm tiền, bạn không đặt được những thành công như mong muốn thì hiển nhiên bạn sẽ stress, thất vọng và đồng thời cảm thấy công việc cứ rập khuôn và không có gì mới mẻ. Thế nhưng bạn lại đặt ra yêu cầu cho mức độ hài lòng với công việc. Bạn muốn mình tập trung và hứng khởi từng phút từng giây.



Hài lòng là sự chủ động nhận thức chứ không phải là cảm xúc bất chợt không kiểm soát được. Bạn cần biết công việc là quan trọng và bạn phải tập trung hoàn thành.

Sự hài lòng xuất hiện khi bạn khám phá ra cách thức mới hiệu quả hơn hay hoàn thành xong một việc nào đó. Bạn có động lực để thực hiện việc tiếp theo và đến cuối ngày bạn làm được kha khá công việc rồi. Hài lòng dựa trên kết quả mới tạo nên sự hứng khởi chân thật. Nếu bạn mãi mơ

đến việc làm những việc mình thích (trong khi còn hàng tá việc liên quan) rồi mong chờ vào thành công, bạn sẽ nhanh chóng căng thẳng thôi. Học và làm việc diễn ra trong rất nhiều năm và tôi chưa từng nhìn thấy người đi làm nào luôn vui vẻ mà không có những ngày mệt mỏi dù họ đang làm công việc mình thích. Bạn bối rối chỉ vì tưởng tượng cuộc đời quá đẹp và bạn thì nỗ lực quá ít. Hãy thu lại cảm xúc thất vọng và chán chường của mình. Điều bạn cần làm ngay là tự động viên mình vượt qua những khó khăn, tích cực học hỏi nhiều hơn nữa để trở thành chuyên gia trong lĩnh vực mình chọn. Có như thế bạn mới không lo sợ

mình không làm được việc, bạn có thu nhập cao hơn và hào hứng đi làm hơn mỗi ngày.

Hoạt động Thể thao: Bạn vui vẻ khi tập luyện chứ?

Bạn đã lên lịch luyện tập để rèn luyện sức khỏe đâu vào đấy rồi và cảm thấy rất tốt. Nhưng nó còn tốt hơn nữa nếu như bạn **không**: Khi buồn thì



bỏ tập luyện hoặc khi tập luyện mà tâm trạng bạn không được tốt cho lắm.

Thể dục thể thao không chỉ là hoạt động chân tay mà còn có mối liên kết với tư duy và cảm xúc. Thực hiện các động tác tay chân liên tục cần được não bộ ghi nhận và lập trình. Bạn đồng thời cảm nhận được cơ thể nóng dần lên, sự mệt mỏi, đau đớn sau một lúc luyện tập. Bạn còn biết được mình đang vui hay đang buồn trong suốt thời gian đó.

Bạn đồng ý rằng việc tập luyện tốt cho sức khỏe và biết đây cũng là biện pháp hữu hiệu để cải thiện tâm trạng nhanh chóng nhờ cơ thể tiết ra endorphin – hormone tạo ra cảm giác tích cực giúp tinh thần bạn hưng phấn hơn. Nhưng đừng thần thánh hóa công tác này khi bạn đang trong tình trạng căng thẳng quá mức hoặc nóng giận, vì khi tập những môn



thể thao cần gắng sức nhiều sẽ làm cơ thể bạn chịu áp lực không tốt.

Ngoài ra khi luyện tập trong cơn tức giận, có thể làm tăng nguy cơ đau tim gấp 3 lần, huyết áp cao, ảnh hưởng lưu thông máu đến tim

(theo chuyên san Circulation của Hiệp hội Tim mạch Mỹ). Thế nên, khi đang vô cùng tức giận, hãy lựa chọn những môn phù hợp để xả stress, nhẹ

nhàng như yoga, thiền hay đi bộ sẽ giúp bạn giải toả căng thẳng tốt hơn.

Nhiều người còn theo đuổi thiền định như là cách thanh lọc tâm trí hiệu quả để có được tâm trí sáng suốt, minh mẫn và tâm hồn bình an. Phương pháp luyện tập hướng về tịnh tâm, tránh cảm xúc tiêu cực, bực tức, sân hận, mở rộng lòng yêu thương với mọi người và vạn vật. Bạn có thể kết hợp rèn luyện để có sự hài hoà giữa thể chất và tinh thần như thế.

Hoạt động Mua sắm và Giải trí: Để chúng làm bạn vui hơn nhưng nên vừa túi tiền

Đây là hai hạng mục quan trọng trong kế hoạch tài chính của bạn và chiếm một số tiền không hề nhỏ. Mua sắm đồ đạc và giải trí thường được ví như là biện pháp cải thiện tâm trạng nhanh chóng và hiệu quả cho lối sống thường nhật của bạn.

Nhưng qua những gì chúng ta đã chia sẻ về việc mua sắm, bạn cần biết mình nên mua gì và không nên mua gì để tránh lãng phí và tiết kiệm tiền (phần Đồ đạc). Còn hoạt động giải trí sẽ vui hơn nữa nếu như bạn: không ăn uống quá đà, chi tiêu quá mức cho tiệc tùng, đi du lịch khắp nơi nhưng



tài khoản đang cạn kiệt,… Tóm lại là để bảo vệ sức khỏe và cả túi tiền của bạn.

Vui thôi đừng vui quá nhé!

Hoạt động Sử dụng công nghệ và tiếp nhận thông tin Thực tế, tôi cũng không khác gì mọi người trong việc yêu thích công nghệ

và tôi nghĩ mình không thể sống thiếu chúng, vì công việc và vì cảm hứng sống cá nhân.

Một bông hoa hồng duy nhất nở trong vườn sau nhiều tháng chờ mong,

“click” chụp một cái và đăng lên Instagram. Instagram của tôi toàn là

hình ảnh những gì mà tôi thấy xinh đẹp, chủ yếu là hoa cỏ, cây cối, cảnh vật, chú chó nhà tôi, rất ít khi có hình dáng chân dung một ai đó. Công cụ tìm kiếm giúp tôi có những bộ cánh đẹp, những phụ kiện thời trang rẻ mà chất lượng trong những lúc đầu óc bị đình trệ hoặc nhàm chán.

Nếu bạn bảo những người mẫu thời trang hay fashionista ngừng đăng ảnh đẹp, ngừng mặc những bộ đồ của các hãng thời trang họ hợp tác, những kiểu trang điểm hay mái tóc xu hướng trong năm chỉ để đổi mới cuộc sống của chính họ, chắc chắn không thể được và nó sẽ làm nền kinh tế hỗn loạn mất. Không có các công cụ đó, con người sẽ MẤT ĐI MỘT

PHẦN HỨNG THÚ trong cuộc sống.

Ngày xưa chúng ta phát triển công nghệ với mong muốn sản xuất, lưu thông hàng hóa nhanh chóng hơn. Nhưng ngày nay chúng còn có ý

nghĩa đặc biệt trong việc kết nối ở thời đại mới. Kết nối khắp thế giới để

mọi người cùng kết bạn, làm quen với nhiều người hơn, để trao đổi từ

kiến thức, kinh nghiệm và cả tình cảm với nhau.

Ngay cả tôi cũng không thể tưởng tượng được mình sẽ ra sao nếu như

hơn 8 giờ làm việc cứ chằm chằm vào công việc mà không có thời gian thư giãn. Mỗi ngày trôi qua nhanh, nhưng không vì thế mà tôi lúc nào cũng có thể tập trung vào các con chữ được. Tôi cần nói chuyện, cần xúc cảm đẹp từ hình ảnh, video xen lẫn vào. Mặc khác, tôi còn trẻ, thật khó chịu khi một người trẻ năng động, yêu cái đẹp, yêu vận động, yêu cống hiến ở lứa tuổi của tôi chỉ ngồi một chỗ và cắm mặt vào công việc. Như

thế chẳng khác nào "giết" đi tuổi trẻ và sự sáng tạo. Tôi vốn dĩ là người thích yên tĩnh nhưng một công việc chỉ ngồi một chỗ không phải là điều tôi mong muốn. Lúc đó, chỉ có đồng nghiệp và giải trí từ công nghệ mới giúp chúng tôi đỡ nhàm chán hơn mà thôi. Ngoài ra, bạn biết đấy, công nghệ hiện nay đã có thể "đưa" mọi người đi khắp thế giới qua màn ảnh điện thoại, máy tính. Việc buôn bán online đã trở thành tiêu chuẩn mới cho người kinh doanh cá nhân, quy mô lớn

và phổ biến hơn là nhỏ lẻ.

Dĩ nhiên, chúng ta hãy xem sự hứng thú này có làm mình trở thành kẻ

vô duyên hay bị ảnh hưởng quá mức bởi công nghệ hay không:

– Bạn liên tục lướt điện thoại khi đi cà phê, đi ăn với bạn bè, nghe bạn bè nói chuyện một cách ậm ờ, qua loa.

– Bạn thường xuyên lướt điện thoại trong thời gian làm việc mà không phải vì tìm ý tưởng mới cho công việc hoặc giải trí giữa những lúc làm việc căng thẳng.

– Bạn khó chịu khi dòng trạng thái của mình không đẹp, không đủ độc đáo để người khác thích thú đến nỗi mất ăn mất ngủ.

– Bạn theo dõi những tin tức nổi bật, giật gân và bình luận tích cực với hàng ngàn hàng triệu bình luận tượng tự và tranh cãi gay gắt nếu có người trái ý kiến với bạn.

– Bạn trò chuyện trên điện thoại một cách nhanh nhẹn và thông minh, còn khi gặp mặt trực tiếp bạn bối rối không biết phải nói gì trong hầu hết các buổi.

– Nếu điện thoại hư, bạn sẽ bức bối khó chịu vô cùng dù bạn không có việc gì quan trọng cần điện thoại vào lúc này.

...

Sử dụng công nghệ vốn là hoạt động quen thuộc trong lối sống hằng ngày của chúng ta. Nhưng thật chất đó là một trong số phương tiện mà chúng ta dùng để phục vụ công việc và giải trí cá nhân mà thôi, nếu thiếu chúng bạn vẫn sống vui vẻ được. Nếu thiếu đi mà bạn không thể chịu được (trong một khoảng thời gian ngắn nào đó) thì chính xác là bạn đã bị ảnh hưởng quá nặng rồi. Lối sống mới của bạn cần phải loại bỏ sự ảnh



hưởng nặng này để bạn biết rằng mình là chủ nhân của nó chứ không phải ngược lại. Đừng nói rằng “chán quá, không có điện thoại để chơi”

trong khi có vô số cách để bạn có thể làm và hào hứng hơn, chỉ là bạn không chịu tìm kiếm mà thôi. Nên nhớ quy tắc khi sử dụng đồ đạc, khi bạn loại bỏ bớt một thứ thì mới có đủ khoảng trống để cho những thứ

khác bổ sung vào. Công nghệ cũng vậy, bạn nên giảm thời gian sử dụng lại thì những ý tưởng giải trí khác mới có cơ hội xuất hiện trong đầu.

Follow đúng người, đúng việc, chấm dứt việc tranh cãi không đâu với người khác trên mạng xã hội; đọc tin tức quan trọng để phục vụ công việc và nhu cầu tin tức mỗi ngày là đủ cho bạn.

Cảm hứng nhỏ trong ngày: Hái rau và giặt đồ

Ngày cuối tuần, trong số rất nhiều người đi chơi thì có rất nhiều người ở

nhà. Người ở nhà để bên cạnh người thân, để nấu ăn, chăm sóc vườn cây, vật nuôi, đọc sách hay chỉ muốn phơi nắng ở vườn.

Trong những giờ ở nhà trọn vẹn đó, họ sẽ nói gì và họ nghĩ gì? Có nhiều người nói, suy nghĩ của chúng ta giống như ngựa chạy vậy. Ngựa chạy mà không được cầm cương thì bạn biết rồi đấy, chúng chạy tán loạn và không biết bao giờ mới ngừng, trừ khi chúng mệt hoặc ngủ. Những khoảng thời gian mà bạn KHÔNG SUY NGHĨ thật ít ỏi rất nhiều. Vậy họ

nghĩ gì vào ngày nghỉ nhỉ? Tôi đoán chúng thường ít đóng vai trò là *những suy nghĩ phù hợp cho ngày nghỉ - ngày lấy lại năng lượng tươi khỏe.*

Bạn nghĩ đến công việc ngày mai.

Bạn nghĩ đến cuộc đời trong nhiều năm nữa.

Bạn nghĩ đến cách kiếm tiền, xài tiền và tiết kiệm tiền.

Bạn không muốn làm gì thú vị hơn việc suy nghĩ ư?

…

Điều may mắn nhất mà tôi được nhận chính là nhận ra mình có những khoảng thời gian vui vẻ thật sự, thời gian không suy nghĩ đến

những điều làm mình quên đi hiện tại. Với tôi, điều đó rất quan trọng, dù khoảng thời gian này ít ỏi so với những ngày bận rộn nhưng tôi nghĩ chúng ta đều muốn chúng được kéo dài hơn. Tôi có những việc cực kỳ yêu thích giúp tôi thật sự tập trung ở hiện tại. Dĩ nhiên, vô cùng vui vẻ!

Cụ thể, trong những việc linh tinh ở nhà thì tôi thường thích thời gian lúc lặt rau và giặt đồ. Với tôi đó là khoảng thời gian thật thoải mái. Phải nói là, gia đình tôi luôn tự chọn những việc mà mình yêu thích để làm vào ngày nghỉ. Mẹ tôi thì trồng hoa và nấu nướng, cha tôi thích chăm sóc vườn cây trái, em tôi thích chăm hồ cá còn tôi thì nhận nhiệm vụ nhặt rau và giặt đồ.

Nhặt rau, tôi thích loại bỏ những phần bị hư, phần già và cắt chúng ra từng khúc. (Tôi không thích làm thịt, cá) Sau đó, đem tất cả đi rửa và để

cho ráo nước. Việc nấu nướng là mẹ tôi làm.



Giặt đồ, dĩ nhiên là tôi không giặt tất cả đồ của gia đình. Những bộ đồ

không quá bẩn thì máy giặt sẽ làm sạch chúng, còn lại những bộ đồ

trắng, đồ có vết bẩn cứng đầu tôi sẽ vò bằng tay. Và đó mới là lúc tôi thích. Tôi giặt sạch từng cái, tôi xả lại với nước lần một, rồi nước lần hai, tôi vắt cho khô và khơi lên sào mà không dùng nước xả vải. Tôi không thích ủi đồ nên có những bộ đồ cần giữ phẳng thì tôi không vắt mà "lướt"

trong làn nước và phơi chúng lên luôn. Kéo từng góc áo sao cho chúng không dính cục với nhau và phẳng được đến từng góc áo, quần. Cả quá trình, từng bước từng bước tôi khá hào hứng. Nhìn những chiếc áo chiếc quần được giặt sạch từ chính bàn tay mình, mình biết được chúng vô cùng sạch sẽ. Chúng được làm sạch qua các lần xả nước và được phơi ngay ngắn trên sào. Những chiếc áo chiếc quần được "tắm nắng" và tôi thì thích ngửi mùi nắng còn vương trên đó.

— Kanda, cô bạn cùng quê của Daisy, chia sẻ.

Vậy Thay Lối Sống Với Hoạt Động Và Cảm Xúc Như Thế Nào?

✔ Lên kế hoạch.

✔ Thực đơn cho tinh thần.

✔ Điều chỉnh cảm xúc.

✔ Khởi động các “công tắc”.



✔ Bảo vệ môi trường và tránh nhiệm cộng đồng.

✔ Luật hấp dẫn bằng lời nói và hình ảnh.

Lên kế hoạch

Hành trình sống của bạn có những mục tiêu nào, những dự định nào đều không thể nằm ngoài kế hoạch. Khi thay đổi lối sống bạn loại bỏ bớt những trở ngại trên hành trình đó và tập trung vào việc thực hiện. Công thức chung để bạn có thể đạt được mơ ước cần phải có: Kế hoạch phát triển phù hợp ở từng giai đoạn - Giữ tinh thần tích cực - Yêu thương, sẻ

chia với mọi người, mọi vật.

Kế hoạch là bảng dẫn lối thành công nhanh chóng hơn khi bạn nhìn thấy từng bước hành động. Kết hợp tới tinh thần tích cực, không gục ngã và tình yêu thương bạn sẽ có nguồn cảm hứng lớn lao trong đời. Khi có kế

hoạch, bạn tập trung hoàn thành từng việc một mới là cách để bạn phấn đấu mỗi ngày. Thế nên người ta mới nói rằng bạn nên biết trong một ngày bạn làm được bao nhiêu việc.

Lên kế hoạch cụ thể có ý nghĩa lớn trong việc giúp bạn nhìn được lộ trình hoàn thành được các mục tiêu và đạt được điều mình mong muốn. Đó là động lực để bạn làm việc không mệt mỏi, vượt qua những chán nản, khó khăn trên con đường thực hiện đam mê của mình.

Động lực lớn lao đến nỗi bạn không còn thời gian để mà than vãn công việc mỗi ngày trôi qua sao mà buồn tẻ thế. Khi bạn không có mục tiêu thì sẽ không biết mỗi ngày làm việc vì điều gì, phải làm được gì trong từng ngày thì hiển nhiên bạn không có hứng thú kéo dài là phải!

Lên kế hoạch mục tiêu về tài chính, kế hoạch về làm đẹp, kế hoạch công việc, kế hoạch rèn luyện sức khoẻ và ăn uống,… một cách cụ thể. Bạn đã giúp cuộc sống mới của mình rõ ràng hơn, bạn cũng có nhiều niềm tin hơn vì bạn biết rằng mình sẽ thành công nhờ từng bước đạt được thành tựu từ nhỏ đến lớn.

Thực đơn cho tinh thần

Cơ thể chúng ta cũng là một cỗ máy với nhiều bộ phận và có chu kỳ hoạt động không phải nói thay đổi là thay đổi. Sự kiên quyết, nhiệt tình là điều tuyệt vời không thể phủ định cho kế hoạch sống khỏe đẹp nhưng không nên trở thành một nguyên nhân tăng thêm áp lực tâm lý cho bạn.

Chúng ta đều phải đối diện với căng thẳng từ cuộc sống, từ công việc, từ

các mối quan hệ vậy nên việc thay đổi lối sống cần phải được nhìn nhận dưới góc độ giúp bạn giảm đi áp lực của cuộc sống thường nhật nhưng vẫn có kết quả như kế hoạch. Đó là lý do vì sao tôi ưu tiên một chế độ ăn uống thúc đẩy giảm căng thẳng nhưng bổ dưỡng để bạn có sự khởi đầu tốt hơn.

Vậy những thực phẩm nào có công dụng hỗ trợ cho việc giảm căng thẳng? Giảm stress bằng cách điều chỉnh hợp lý chế độ ăn uống giúp bạn giải tỏa những áp lực một cách tự nhiên. Những thực phẩm này cung cấp hàm lượng *serotonin*, hoặc phải làm giảm lượng *hormone stress* trong cơ

thể tích tụ khi bạn căng thẳng trong khi tiến hành kế hoạch giảm cân; đồng thời, chống lại tác động của việc căng thẳng bằng cách bảo vệ hệ

thống miễn dịch và tránh hạ huyết áp.

Các thực phẩm cần có trong danh sách giảm stress tự nhiên: Carbohydrate (carb) phức tạp như bánh mỳ nguyên chất, mỳ ống, ngũ

cốc chưa qua chế biến,... sẽ giúp não bộ tiết ra serotonin làm dịu não bộ

nhiều hơn, cũng như cung cấp một lượng đường phù hợp trong máu. Bạn có thể tham khảo:

• ***Khoai lang*** có nguồn carb giàu dinh dưỡng, cũng giúp làm giảm mức độ hormone căng thẳng cortisol vì hàm chứa vitamin C và kali. Bạn có thể sử dụng khoai lang hấp, luộc ăn hoặc có thể kết hợp với các món ăn khác để tăng khẩu vị. Hay kết hợp nấu khoai hấp và trứng ốp; khoai nướng và táo, chuối ăn kèm; khoai hấp ăn kèm với cá thu nướng và salad cà chua; khoai lang xắt sợi xào không dầu dùng kèm rau củ trộn; khoai nướng ăn kèm với cà tím nướng, salad rau mầm; trứng tráng hoặc trứng ốp rắc lên bề mặt rong biển ăn với khoai hấp;...

• ***Yến mạch:*** Một trong những loại ngũ cốc chứa nhiều chất xơ và ít calo mà tôi được biết đó chính là yến mạch. Đây là một nguồn chất xơ tuyệt vời, một chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể. Bạn có thể bổ sung thêm một số loại quả mọng hoặc ăn kèm cùng các loại trái cây như bơ, chuối, việt quất,… cũng là một trong những lựa chọn khá hiệu quả. Bạn cũng có thể chế biến yến mạch thành các loại cháo, súp, bánh muffin yến mạch hoặc ăn cùng với sữa chua, sữa tươi và các loại trái cây khô. Tôi nghĩ rằng yến mạch là một trong những loại ngũ cốc dễ chế biến và sáng tạo được vô vàn các món ăn, tùy vào khả năng của bạn, giúp chế độ ăn dễ dàng vừa thú vị, vui vẻ hơn.

• ***Gạo lứt:*** Gạo lứt chỉ được xay bỏ vỏ trấu, chưa được bỏ lớp cám gạo nên vẫn giữ được nhiều giá trị dinh dưỡng. Trong gạo lứt vẫn còn giữ nguyên lớp cám và phôi mầm hay được mọi người gọi là “gạo còn sống”, chứa năng lượng sống nên rất tốt cho cơ thể, vẫn giữ được những thành phần dinh dưỡng cần thiết. Theo nghiên cứu nó chứa đến hơn 90% dinh dưỡng từ hạt lúa ban đầu. Bên cạnh đó, trong gạo lứt chứa lượng calo thấp hơn nhưng hàm lượng chất xơ lại nhiều hơn gấp hai lần so với gạo trắng. Bất chấp gạo lứt có khô, cứng và thời gian nấu chín lâu hơn gạo trắng bình thường nhưng

người ta đã tìm đến các loại nồi cơm chuyên dụng nấu gạo lứt để chế biến dễ dàng hơn. Hoặc dùng nồi cơm điện ở

nhà bằng cách ngâm gạo lứt trước khi nấu khoảng 1 giờ đến 3 giờ và sau đó đem nấu trong khoảng 30 phút đến 45 phút.



Ngoài cách nấu truyền thống bạn có thể chế biến các món ăn đa dạng khác như gạo lứt rang, salad gạo lứt, nước gạo lứt rang,… cũng sẽ rất tốt cho thực đơn hằng ngày của bạn.

• ***Kết hợp ngũ cốc cùng với trái cây và quả hạch*** đảm bảo bạn có đủ hàm lượng dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hằng ngày thơm ngon và dễ ăn hơn. Trong trái cây và quả hạch chứa nhiều chất xơ thúc đẩy quá trình tiêu hóa và trao đổi chất, tạo cảm giác no khiến bạn hạn chế nạp vào thêm các món ăn vặt khác. Trái cây chứa nhiều vitamin giúp bạn đẹp da, tăng cường đề kháng giúp bạn duy trì một sức khỏe tốt. Các loại trái cây được các chuyên gia dinh dưỡng khuyến khích sử dụng như chuối, việt quất, dâu, cam, bơ,… Còn trong các loại quả hạt, chúng cung cấp nhiều loại protein. Một số loại quả như hạnh nhân, đậu phộng, óc chó, hạt mắc ca, hạt Brasil, hồ đào và hạt điều đều chứa hàm lượng cao các chất như

omega-3, axit béo, kẽm, canxi và vitamin E.

Bông cải xanh rất quen thuộc trong danh sách thực đơn lợi ích cho sức khỏe và vẻ đẹp vóc dáng. Bông cải xanh và họ nhà cải tập trung các chất dinh dưỡng như vitamin C, vitamin B6, magie, folate giảm thiểu nguy cơ lo lắng, trầm cảm nhưng vẫn cung cấp lượng dinh dưỡng thiết yếu để bạn yên tâm chăm sóc cơ thể. Các món bạn có thể chế biến như là bông cải xanh hấp ăn với trứng luộc; thực hiện món trộn rau củ luộc (hấp) gồm bắp cải xanh, cà rốt, cá thu nướng và rau mùi, thêm vài giọt chanh hoặc dầu oliu; bông cải xanh luộc ăn kèm với chút muối tiêu,





ngoài ra, còn có thể ăn kèm với các loại cá, thịt nạc hấp hoặc nướng, cà chua,...

Trứng luôn đứng đầu trong danh sách các thực phẩm vitamin tổng hợp thiên nhiên với nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho việc giảm stress.

Trứng rất giàu choline, chất dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe của não và có khả năng chống lại căng thẳng. Các món bạn có thể tham khảo: trứng luộc dùng với món rau trộn thêm một vài giọt dầu oliu, trứng luộc và quả bơ, một chút tiêu; trứng tráng và bánh mỳ nguyên hạt, ăn kèm cà chua; trứng tráng (trứng luộc) và dưa chuột, cà rốt luộc và đậu cove rưới một ít giấm táo lên hỗn hợp; trứng luộc cắt làm đôi, dưa leo thái sợi mỏng xếp lên mặt trứng, hỗn hợp nước tương - vừng - tương ớt - xì dầu rưới lên mặt trứng; trứng luộc và tảo bẹ đã chần qua nước sôi ăn kèm với dầu mè, xì dầu; trứng ốp và bí đỏ luộc hoặc khoai hấp;…

Rau chân vịt là một giải pháp hữu hiệu cho việc điều tiết lại nồng độ

magie của bạn bị giảm dẫn đến đau đầu và mệt mỏi. Đau đầu và mệt mỏi là hai biểu hiện rất dễ nhận ra và dấu hiệu của chúng là cảnh báo bạn đang trong trạng thái căng thẳng. Các món ăn chế biến từ rau chân vịt sẽ giúp tăng nồng độ magie giảm stress. Nếu hương vị của rau chân vịt không phù hợp với khẩu vị bạn có thể cân nhắc chọn các loại rau lá xanh đậm để chế biến. Các món tham khảo để chế biến: luộc hoặc xào rau chân vịt với tỏi, nước ép rau chân vịt (nguyên chất, hoặc kết hợp với các loại quả mềm, mọng nước); món salad rau chân vịt được tạo thành bởi các



nguyên liệu khác như dâu tây, dưa leo, hạt hạnh nhân, hành tây, nước cốt chanh (có thể ăn kèm thêm cá hoặc ức gà nướng, hấp); canh rau bina có được nấu với đậu hũ non và giá đỗ thêm chút thịt nạc băm nhỏ gia tăng hương vị.

Các loại cá béo như cá hồi, cá thu, cá trích, cá ngừ,... cung cấp một lượng axit béo omega-3 giúp cơ thể bạn có sức đề kháng với nồng độ

hormone stress để chống lại trầm cảm, bệnh tim và cả những dấu hiệu của tuổi mãn kinh. Các món tham khảo để chế biến: *Salad cá hồi*: cải xoăn, cà chua bi, ớt chuông, dưa chuột, cá hồi (nếu không ăn tái được bạn nên chần cá qua nước sôi) trộn đều với giấm táo hoặc dầu oliu, có thể thêm một vài lát tỏi nướng, hoặc củ cải đường; *Salad cá ngừ:* cà chua bi, hành tây, cá ngừ hấp trộn đều với giấm táo và một ít tiêu; *Cá hồi nướng chanh:* ướp cá hồi với nước cốt chanh, tỏi băm nhuyễn, dầu oliu, mùi tây cắt nhỏ. Sau đó, bọc cá vào lớp giấy

bạc rưới thêm hỗn hợp nước xốt lên cá, cắt vài lát chanh để lên bề mặt sau bọc kín cá lại bỏ vào lò nướng. Sau 20 phút với nhiệt độ khoảng 200 độ C, bạn sẽ có thể thưởng thức món cá nướng thơm ngon; *Các món sandwich cá:* phi lê cá nướng hoặc hấp, chiên không dầu làm nhân với bánh mỳ đen, kết hợp thêm cà chua, xà lách, tương ớt, tương cà là bạn có món sandwich vừa nhanh, ngon lại bổ

dưỡng; *Salad bơ cá hồi:* phi lê cá hồi, quả bơ, rau xà lách, bắp cải tím, cà chua bi và trộn đều với dầu oliu;…



Trà đen được mệnh danh là thức uống tiên phong trong việc giúp tinh thần của bạn được thả lỏng hơn. Tuy rằng trà túi lọc sẽ mang đến sự

thuận tiện nhanh chóng nhưng không thể bì kịp với công dụng của trà đen trong việc giúp não thư thái, thoải mái. Bên cạnh đó, trà đen cũng có những thành phần làm chậm và ngăn chặn quá trình hình thành các khối ung thư mà không có sự ảnh hưởng đến các tế bào khỏe mạnh. Và một niềm vui nữa cho người yêu thích trà đen chính là: chống lão hóa và giảm béo. Chúng ta đang hướng đến một thực đơn giảm cân và tốt cho tinh thần. Vì thế, thay vì uống nước lọc trong ngày, bạn có thể thử thay một phần thành nước trà đen. Uống nước trà đen điều độ sẽ hỗ trợ việc đốt mỡ và tăng cường quá trình chuyển hóa. Các món tham khảo để chế

biến: Nước trà đen nóng, nước trà đen ngâm lạnh, có thể pha thêm chút mật ong để thay đổi vị; uống khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc uống điều độ sau bữa ăn chừng một tiếng, không nên kết hợp với sữa vì có thể

sẽ làm tác dụng bảo vệ sức khỏe của trà đen giảm xuống.

Daisy khuyến khích bạn dùng hương vị ngọt từ trái cây tươi và vị thơm từ các rau mùi, mật ong tự nhiên. Việc cho đường hoặc sữa vào sẽ tăng hương vị làm thức uống ngon hơn nhưng hạn chế công dụng của trà đen.

Nếu không chuẩn bị được trái cây tươi, bạn có thể sử dụng trái cây đóng hộp và dùng ít đường trong nước ngâm để tăng hương vị, hoặc thêm chút xíu muối tinh khiết, chanh vào cũng có thể giúp tăng hương vị món trà đen khi bạn bỏ thêm đá viên. Nhưng, hãy ưu tiên

không đường bạn nhé!



Điều chỉnh cảm xúc nơi làm việc

Khi stress, cảm xúc của bạn tăng cao như thủy triều dâng lên và làm mất kiểm soát trong một thời gian. Nhưng thuỷ triều rồi vẫn sẽ xuống và nếu như bạn ý thức được cảm xúc có thể lên và xuống bất chợt như thế bạn sẽ nhanh chóng tìm được cách khống chế lại những xúc động quá trớn trong khi giao tiếp với đồng nghiệp. Chỉ cần ý thức được cảm xúc đang dẫn dắt, bạn muốn chế ngự chúng, để tâm hồn bạn luôn an bình và tươi trẻ, bạn sẽ điều chỉnh chúng được thôi.

Từng chút từng chút một, bạn sẽ dần nhận diện được các tình huống có thể dẫn đến tranh cãi. Bạn biết những lần trước ai là người nổi giận đầu tiên và vì vấn đề gì, bạn sẽ trình bày rõ ràng hơn để cả hai có cùng tiếng nói chung. Nhưng mấu chốt vấn đề vẫn nằm ở chỗ bạn không thể nào hiểu người kia được để hợp tác. Họ và bạn quá khác nhau để có thể thông cảm cho nhau.

Tôi khuyến khích bạn tìm hiểu về Wabi Sabi – nghệ thuật bất toàn của người Nhật. Trong tiếng Nhật, “Wabi” có nghĩa là vẻ đẹp mộc mạc bất đối xứng, “Sabi” nghĩa là vẻ đẹp vô thường và trường tồn theo thời gian.

Wabi Sabi là nghệ thuật sống tập trung vào các khiếm khuyết nhưng không phải phán xét mà để tôn vinh tính tích cực bên trong chúng. Sống theo phong cách này, mỗi người sẽ nhìn nhận mọi việc đơn giản hơn, chấp nhận những điều không như ý để cuộc sống nhẹ nhàng hơn.

Đây là một triết lý vô cùng sâu sắc nhưng cũng dễ thực hiện nếu như bạn biết buông bỏ và sống vui giữa những điều bất như ý.

Bạn sẽ thấy có rất nhiều sản phẩm được sản xuất theo nghệ thuật này.

Cụ thể hơn là một chiếc ly – được ghép lại từ các mảnh vỡ và rồi được sử

dụng như bất cứ chiếc ly lành lặn nào. Nhưng chiếc ly này lại đặc biệt hơn chính nhờ hoa văn trang trí những vết nứt ấy.

Cuộc sống của bạn đôi khi cũng được nổi bật hơn nhờ những điều khác biệt, những điểm nhấn như thế. Nhưng quan trọng là thái độ và hành xử

của bạn đối với chúng như thế nào. Với những mối quan hệ, mỗi người như là mỗi mảnh ghép lại và cùng tạo nên “sản phẩm” tuyệt vời nhờ

chấp nhận sự khác biệt của nhau.

Mỗi khi có điều không như ý, đặc biệt là cảm thấy mình sắp sửa không điều chỉnh được cảm xúc đúng đắn nơi làm việc. Hãy nhớ đến Wabi Sabi, sự bất toàn có thể nằm ở bất cứ ai, về cảm xúc, lời nói, hành động không phù hợp. Và ngay ở cả chính bạn.

Chúng ta đã nói về sự khác biệt giữa những người khác nhau, có bối cảnh sống định hình tính cách, lối suy nghĩ không giống nhau, thậm chí đôi khi trái ngược nhau. Tôn trọng sự khác biệt này là bước đầu tiên nhưng để không làm tăng mâu thuẫn với nhau. Mỗi người còn cần phải biết lắng nghe chân thành, trình bày quan điểm của nhau và có sự thỏa thuận về

đâu là điều mỗi người có thể chấp nhận được. Chữa lành mối quan hệ

cũng là một nghệ thuật. Và mục đích của việc điều chỉnh cảm xúc là để

bạn cải thiện và làm mối quan hệ với mọi người tốt hơn.

Tôi nghĩ bạn nên điều chỉnh cảm xúc của mình mỗi ngày chứ không phải chỉ những lúc có mâu thuẫn với mọi người. Thật sự chờ đến thời điểm tranh cãi, sẽ khó cho bạn có thời gian để bình tĩnh và suy xét thấu đáo mọi việc. Tôi biết rằng, bạn đang phải tiếp xúc với nhiều người mà mình không thích nơi làm việc. Bạn phải chấp nhận rằng họ đã là một mảnh ghép trong cuộc sống của mình. Bạn cũng là một trong những mảnh ghép cuộc đời họ. Chúng ta đều là những cá nhân không hoàn hảo.

Nhưng hãy biết rằng, những khuyết điểm của bản thân không phải

là điều đáng xấu hổ, chỉ là một rắc rối nhỏ mà bạn có thể biến chúng thành một phần độc đáo cho tổng thể cuộc đời bạn. Đồng thời, những khuyết điểm của người kia cũng thế, tuy có không phù hợp với bạn nhưng không thể che lấp đi những điều tích cực nơi họ.

Hãy nghĩ xem, trong một tập thể mọi người đều có tính cách giống nhau, hoặc là quá kiệm lời hoặc là quá nóng tính, thì sẽ nhàm chán đến mức nào. Đa dạng tính cách mới giúp tập thể nhiều sắc màu, mọi người được học hỏi lẫn nhau nhiều hơn.

Mâu thuẫn là không thể tránh khỏi và ai cũng cần biết chấp nhận những điều không phù hợp của người khác. Hiểu được sự bất toàn đó bạn mới có thái độ tốt hơn, cân bằng cảm xúc dễ dàng hơn ở môi trường làm việc.



Nếu bạn sợ mình quên, hãy đi mua một sản phẩm của nghệ thuật Wabi Sabi bất kỳ và đặt lên bàn làm việc. Chúng sẽ gợi nhắc cho bạn biết, sự

bất toàn trong cuộc sống là điều hiển nhiên và bạn không cần để tâm quá nhiều việc không như ý, chỉ cần tập trung vào những điều thật sự quan trọng hơn thôi.

Chúng ta có nhiều "công tắc" lắm, hãy khởi động từng cái vào đúng lúc
Công tắc *Khởi động:* khi ý nghĩ về một hoạt động cần thực hiện bạn có thể

hình dung được con đường cùng những việc mình phải làm. Và rồi bật công tắt khởi động để bắt tay vào thực hiện.

Công tắc *Ngừng phán xét, Ngừng quan tâm:* có phải bạn thường xuyên ghi nhận những suy nghĩ mới khi tiếp xúc với những tin tức, những con người mới. Cảm xúc theo đó mà xuất hiện vô cùng đa dạng. Nếu gặp chuyện vui bạn vui, chuyện buồn bạn buồn, chuyện thiên hạ thì bạn có thể đồng tình hay không đồng tình, nhiều người khác lại công kích. Mỗi khi có một sự kiện nổi bật hay tin tức nào mới chúng ta đều có xu hướng theo dõi, đặc biệt là những vấn đề liên quan cuộc sống của chúng ta và thông tin giật gân. Chúng ta có quyền theo dõi những điều mà chúng ta quan tâm và thấy hứng thú nhưng sẽ ổn hơn rất nhiều nếu việc quan tâm đó thật sự có ích cho cảm xúc và hoạt động sống của chúng ta.

Trong đầu bạn có thể lóe ý nghĩ *"Tại sao cô ta lại phát ngôn như thế; Đáng lẽ ra anh ta phải cư xử thế này,…"* khi cảm thấy sự kiện đó không giống với

suy nghĩ của mình. Thật khó phân biệt được tình huống nào chúng ta nên bảo vệ ý kiến của mình mà không bị nói là bàn chuyện thị phi. Đề tài bàn luận chung của chúng ta sẽ có ích hơn nếu chỉ cần xoay quanh trong việc làm bạn vui vẻ hơn, tốt cho cả bạn và mọi người hơn là chê bai hay tìm lỗi. Dĩ nhiên cuộc nói chuyện giữa bạn bè và người thân thiết với nhau không thể tránh được việc bàn luận về người khác, việc khác không liên quan đến mình. Nhưng nếu chúng khiến buổi trò chuyện mất vui và khó chịu (mà còn không giải quyết được vấn đề gì cho bạn) thì tốt nhất là biết dừng lại đúng lúc.

Từ lâu tôi đã cố gắng không bàn luận những chủ đề về lối sống của người khác, bởi bản thân lối sống của tôi cũng không tràn ngập sự hứng khởi và vấp phải những điều không nên. Người khác hẳn cũng như thế thôi.

Nếu việc làm của họ không ảnh hưởng xấu đến cuộc sống của mình, tôi nghĩ rằng chẳng vui vẻ gì khi lôi cái mà mình nghĩ là xấu để bàn luận cả.

Bởi vì tôi biết chắc chắn rằng việc sai lầm của tôi cũng sẽ là chủ đề để

người khác bàn tán. Và hiển nhiên họ sẽ khắc sâu điều đó trong lòng chứ

không nghĩ đến điểm tốt của tôi trước tiên đâu.

Ngừng phán xét, ngừng quan tâm đến việc của thiên hạ thậm chí là một hoạt động nằm trong mục Loại bỏ của tôi. Tôi đang muốn thanh lọc tâm trí nhưng lại cứ cố tình đem những phán xét tiêu cực vào trí não của mình, cuối cùng lại làm mình bực bội thêm. Thật không khôn ngoan. Thế

nên, khi quan tâm đến một chủ đề nào đó, tôi sẽ bật công tác Ngừng phán

xét một ai đó và Ngừng quan tâm *đúng lúc* để cho sự việc trôi qua, không còn vướng lại trong những ngày sắp tới nữa.

Công tắc *Tập trung:* bạn tập trung vào công việc, hoạt động quan

trọng nào đó, bỏ ngoài tai những chuyện không liên quan đến bạn. Đồng hành với sự tập trung, hãy bật luôn công tắc Ngừng quan tâm, ngừng theo dõi tin tức, email, thông báo mới trên mạng xã hội hay tin nhắn của bạn bè để tập trung làm việc. Ngừng quan tâm vào những vấn đề cũng như

những người không liên quan đến mình và công việc (dĩ nhiên là hạn chế

bình luận càng tốt).

Công tắc *Giao lưu - Sẻ chia:* ngoài những giờ tập trung làm việc một mình, thời gian còn lại chúng ta phải làm việc, hoạt động với rất nhiều người.

Và công tắc này thì cần được mở thường xuyên.

Công tắc *Nghỉ ngơi:* ngược với công tắc *Tập trung,* khi bật công tắc này bạn cần nghỉ ngơi thật sự. Bạn chỉ nghỉ ngơi mà thôi. Bạn phải thư giãn.

Hãy bỏ lại đằng sau những tính toán, lo toan, kế hoạch,… trong thời gian nghỉ ngơi của bạn. Đây là thời gian quý giá lắm đấy, bạn sẽ được thoải mái và lấy lại năng lượng đã tiêu hao trong nhiều giờ, trong cả ngày lao động của mình. Thường thì tôi sẽ bật công tắc này vài lần trong ngày.

Đầu tiên là giờ ăn trưa, tôi chỉ tập trung ăn (trừ những lúc đi ăn cùng đối tác hoặc đồng nghiệp) mà không muốn quá lo đến việc sau giờ trưa. Tiếp đến là cuối ngày, khi thật sự xong công việc tôi sẽ có thời gian dành cho riêng mình. Tôi làm điều mình thích, chăm sóc bản thân và tắt điện thoại



trước khi đi ngủ. Nhiều nhất là vào các kỳ nghỉ, tôi được tự do với các chuyến du lịch của mình.

Bảo vệ môi trường và trách nhiệm cộng đồng Ngày nay khi nói tới một môi trường sống tốt người ta sẽ không đưa vật chất lên đầu tiên nữa mà phải là môi trường trong lành, an toàn cho sức khoẻ của con người và các loài sinh vật. Bởi lẽ thế giới đang phải chống chọi với hậu quả nghiêm trọng từ ô nhiễm nước, không khí, âm thanh tiếng ồn,… Đó là một trong những nguyên nhân chính làm chúng ta bị

ngộ độc nặng như ngày hôm nay.

Mỗi người có cuộc sống riêng nhưng không có nghĩa chúng ta không quan tâm đến những diễn biến xung quanh mình. Bạn sống cần có nhiều thứ bên ngoài hay chính xác hơn là hoạt động của bạn xoay quanh vật chất bên ngoài. Bạn cần ăn uống để sống, ngôi nhà để ở, bạn cần công việc, học tập để hoạt động, cần tình yêu và sau đó là lập gia đình, nuôi dạy con cái,… Lặp lại vòng quay tích trữ của cải, tạo môi trường sống an toàn và nuôi dưỡng thế hệ mới. Thế nhưng đã qua rồi suy nghĩ bạn chỉ

cần xây dựng cuộc sống của mình, mà ngày nay những vấn đề lớn của xã hội cần sự đồng hành của từng cá nhân. Giáo dục nên phổ biến những vấn đề lớn của cộng đồng vào chương trình và truyền đạt cho thế hệ mới ý thức về vai trò của mình ở hiện tại và tương lai, cùng với đó là sự thực hành, nghiên cứu phát triển các giải pháp ngay khi còn trên giảng đường.



Dù có chấp nhận hay không thì bạn vẫn là một nhân tố làm môi trường ngày nay ô nhiễm bởi những thói quen sinh hoạt của mình. Sử dụng điện quá nhiều, vứt rác lung tung, dùng phương tiện cá nhân nhiều thải ra khói bụi, chặt cây xanh, mua sắm quá nhiều làm tăng nhu cầu sử dụng xăng dầu,… Thế nên trong mỗi hoạt động, bạn nên biết mình hành động ra sao để hạn chế ảnh hưởng đến môi trường. Nhiều hành động nhỏ như

thế chính là bài học lớn mà bạn có thể làm gương cho mọi người xung quanh, cho những đứa con của mình.

Luật hấp dẫn mỗi ngày bằng hình ảnh và lời nói Hãy nhìn lại toàn bộ kế hoạch cuộc đời và xem lại các mục tiêu của bạn.

Tưởng tượng đến ngày bạn đạt được thành công bạn sẽ có những gì. Nhà, xe, tiền của, một gia đình nhỏ một hạnh phúc to, danh tiếng trên đỉnh vinh quang. Những hình ảnh thật đẹp và bạn có quyền mơ về nó.

“Tôi sẽ có nhà, có xe, có tiền của và địa vị.”

“Tôi sẽ có một gia đình hạnh phúc.”

“Tôi sẽ giảm được 10 kg vào cuối năm.”

“Tôi sẽ tham gia thi đấu cho giải bơi lội cộng đồng, bây giờ tôi sẽ luyện tập.”

…

Nói thật to những mục tiêu cụ thể và gắn những hình ảnh này vào tâm trí của bạn. Hoặc dán hình ảnh những điều mà bạn muốn đạt được trong tương lai. Càng rõ ràng chi tiết càng tốt, bạn sẽ thấy được các bước dẫn đến mục tiêu dễ dàng hơn. Hành động và tin tưởng vào sự thành công, bạn gửi tín hiệu đó vào vũ trụ. Luật hấp dẫn sẽ mang đến nguồn năng lượng giúp bạn đạt được.

Luật hấp dẫn đã được rất nhiều người trải nghiệm về sự hiệu nghiệm của những tư tưởng chân thành, mạnh mẽ. Đương nhiên, họ chia sẻ rằng khi

“rung cảm” của bạn đủ mạnh, đủ tương đồng thì sẽ có được sự đáp trả

lại và hỗ trợ ước muốn đó nhanh chóng hơn. Điều kiện tiên quyết là bạn cần phải bắt tay vào thực hiện, hình dung được quá trình thực hiện thì sự cầu nguyện này mới có hiệu quả.

Bạn hãy làm quen với luật hấp dẫn trong từng mục tiêu của mình từ việc đọc to lên các mục tiêu và nhìn những hình ảnh muốn đạt được. Đừng bao giờ dùng các từ ngữ phủ định lại sự cố gắng của mình như “Tôi không thể”, “Tôi sợ thua lắm, tôi không làm được đâu”.

Đó là bạn đã thua cuộc trong chính suy nghĩ của mình, và nguồn năng lượng trong bạn dần dần cạn kiệt. Hãy luôn luôn nhắc nhở mình “TÔI SẼ

LÀM ĐƯỢC”.



Từ niềm tin đó, tâm trí bạn được lập trình theo những suy nghĩ tích cực, luôn tìm giải pháp, luôn hành động, luôn kiên trì theo đuổi ước

muốn của mình.

Một ngày của bạn trôi qua và nhìn vào danh sách To - Do list của mình bạn đã đánh dấu được hầu hết các hoạt động đặt ra trong ngày. Bạn thức dậy sớm để tập thể dục, đã đi đánh cầu lông với bạn bè, bạn đi ăn theo chế độ dinh dưỡng đã chọn lựa sẵn, bạn tìm được cách thức làm việc hiệu quả hơn,… Wow, mọi thứ đều hoàn thành. Bạn cuối ngày có chút mệt mỏi nhưng tinh thần thì phấn khởi lắm. Bạn sẽ thực hiện một bữa Spa tại nhà để chăm sóc cơ thể và thả lỏng đầu óc. Tiếp đến bạn chuẩn bị cho một số việc ngày mai, rồi không quên nghe một list bài nhạc yêu thích, đọc tiếp quyển sách trên đầu giường. Bạn dành một chút thời gian ngước nhìn lên trời cao và gởi gắm ước mơ vào vũ trụ. Bạn sẽ sống tốt và tích cực làm việc để đạt được điều đó.

CHỮA LÀNH CẢ CUỘC SỐNG, THẾ GIỚI THU

MÌNH LẠI THÀNH TRÁI TIM ẤM ÁP CỦA BẠN

Sau tất cả, trái tim bạn ấm áp và tràn đầy niềm hạnh phúc Việc bạn cần làm chỉ là đón nhận điều tuyệt vời đó thôi Mơ ước trong đời chúng ta có rất nhiều và điều mà chúng ta luôn muốn có chính là động lực để có thể cố gắng bước đi mỗi ngày. Bạn tìm đủ mọi cách để mình được vui vẻ và hạnh phúc hơn. Bạn sử dụng vật chất để làm tinh thần mình thăng hoa hơn, để bạn quên đi những cơn thủy triều cảm xúc tiêu cực vỗ vào tim bạn, làm bạn buồn bã và thất vọng.

Khác với đồ đạc, cơ thể - những vật chất, thì cảm xúc lại là một phần tinh thần của con người. Vật chất và tinh thần luôn là một cặp đi liền với nhau nhưng có thể tương sinh hoặc tương khắc. Chúng ta có thể nghĩ rằng, cảm xúc là tác nhân dẫn dắt hành động vô cùng mạnh mẽ và đó cũng là một trong những nguyên nhân chính của những quyết định thiếu sáng suốt hoặc sai lầm. Thế thì điều chỉnh cảm xúc sẽ làm chúng ta kiểm soát được cuộc sống tốt hơn.

Những hoạt động liên quan đến dọn dẹp đồ đạc, làm đẹp, mối quan hệ

cùng các hoạt động mà chúng ta tiếp xúc đã cho bạn nguồn cảm

hứng lớn lao mỗi ngày chứ? Hãy trả lời là *Có* dù bạn đã thay đổi nhiều hay ít vì cuộc sống chúng ta hầu như đều xoay quanh bên những điều đó và





không thể tránh được chúng. Mỗi một sự thay đổi dù nhỏ đều là sự khởi đầu cho chương mới, cho ngày mới. Đến một lúc nào đó bạn không cần phải dựa vào những quy tắc nào nữa để cuộc sống hào hứng hơn. Bạn sẽ

sống tự nhiên như hơi thở của bạn vậy.

Một lần nữa Daisy lưu ý với bạn rằng, những độc tố mà tôi đã gợi nhắc chỉ là một trong những mảng ảnh hưởng đến tôi và những người mà tôi biết. Không nhất thiết sẽ ảnh hưởng lớn đến bạn. Và đồ đạc, việc làm đẹp, chăm sóc cơ thể, xem xét lại các mối quan hệ, cải thiện các hoạt động và cảm xúc ở những phần tiếp theo là những cách tiếp cận để làm hạn chế

những độc tố đó và giúp bạn có lối sống mới tốt đẹp hơn. Chúng có hiệu quả với tôi, hy vọng cũng có tác dụng tốt với bạn.

Nào, cùng điểm lại những cách tiếp cận quen thuộc có thể làm giảm ảnh hưởng của những độc tố thường thấy lên thể chất và tinh thần, từ đó mỗi ngày mới của bạn sẽ nhiều hơn niềm vui, bớt lo nghĩ hơn và bạn thật sự

cảm thấy hạnh phúc với mọi người thân yêu của mình.

ĐỒ ĐẠC: Dùng đồ đạc kỹ một tý và trân trọng nhiều hơn. Có thể

chúng sẽ rất buồn nếu như không được dùng hết giá trị hoặc trở

thành kỷ niệm mà bạn mà sắp quên.



Nghe giống như các nhân vật trong *Câu chuyện đồ chơi (Toy Story)* khi các nhân vật đồ chơi đã từng được nâng niu rồi bị ruồng bỏ như thế nào. Đồ

đạc xung quanh ta cũng thế chăng?

Bạn không cần trở thành người nhạy cảm để nhân hóa mọi đồ đạc của mình, cũng không cần quá để ý đến chúng vì có thể bạn sẽ mắc kẹt vào việc có nên giảm tải hay không. Tôi chỉ muốn nói rằng, giữ hay thanh lý bớt đồ đạc để giúp bạn có lối sống đơn giản hơn và cũng không bị phụ

thuộc vào bất kỳ món đồ nào! Chữa lành sự phụ thuộc vào đồ đạc giúp bạn sống hiện đại hơn.

Đồ đạc xuất hiện để làm phương tiện để bạn tỏa sáng. Nên hãy lựa chọn kỹ lưỡng những món đồ mới nhưng cũng đừng đối xử tệ với những đồ

vật cũ. Bạn đã từng yêu quý chúng mà. Từng món đồ là bài tập thực hành đơn giản cho việc quý trọng một điều gì đó trong đời. Rồi khi bạn có gia đình riêng, bạn cũng có những bài học hay để dạy cho các con thân yêu của mình như bắt đầu bằng việc giữ gìn quần áo, đồ chơi sạch sẽ, bền bỉ

với thời gian; đừng chọn những món đồ không hợp với chúng; và khi dạy





về sự tự lập con bạn biết mình cần món đồ nào và làm sao để sử dụng đúng cách,…

Bạn đã làm được điều đó chưa? Bạn có cùng ai khác trao đổi đồ đạc? Dễ

dàng nhưng cũng rất khó phải không? Đừng trở thành người hời hợt với đồ đạc của mình. Dù ít hay nhiều, đồ đạc cũng đã giúp ích cho bạn rất nhiều, thế nên hãy trân trọng nhé.

LÀM ĐẸP: ***Tự tin với chính mình, bạn đẹp vô cùng đấy!***

Bạn đã loại bỏ được tâm lý ngại làm đẹp chưa? Nếu chưa thì thật tiếc, bạn còn phải mất một thời gian nữa mới biết rằng thời trang, mỹ phẩm được quảng cáo bởi những người mẫu là để bán cho những người dân như bạn đó. Vì người mẫu thì ít mà người đẹp thì ở khắp nơi! Bạn đương nhiên là một trong số những người đẹp đó rồi!

Chúng ta đã nhắc đến những chuẩn đẹp rồi nhỉ, bạn thích nét đẹp thế

nào để làm nên phong cách cho mình? Nếu bạn còn ngần ngại trước người quen thì hãy chọn một ngày đẹp trời, bạn diện một bộ đồ yêu thích



mà mình từng không dám mặc, tô lên màu son yêu thích, một đôi giày đẹp và bước ra đường. Hãy cảm nhận trên từng nhịp bước, bạn tự do và tự tin đến thế nào. Nhìn xung quanh đi, bao nhiêu người cũng đang rạng rỡ như bạn. Họ không quan tâm đến những ánh nhìn xung quanh, họ

không quan tâm đến bạn hay chẳng cần biết bạn đang nghĩ gì. Bạn và họ

đang vui vẻ nhâm nhi ly nước và món ăn ngon tuyệt, hoặc cũng thong thả dạo bước và chạy nhảy đến bất cứ đâu. Bạn tuyệt vời như thế, tại sao lại chỉ dám xuất hiện ở nơi đông người với những người xa lạ mà không phải là trong cộng đồng của chính mình.

Đừng mãi che giấu vẻ đẹp trời ban của mình. Uổng phí lắm!

CƠ THỂ: Thôi nào, bạn và cơ thể là một đấy. Hãy chăm sóc cơ thể

khỏe mạnh, cơ thể sẽ tạo ra thật nhiều năng lượng cho bạn thôi.

Bạn biết không, cơ thể đã nhiều lần cảnh báo với bạn về những bất ổn và sự thật là cơ thể không đau, người cảm nhận lại chính là bạn. Cơ thể đã hoạt động hết công suất nhưng nếu bạn không làm gì đó để các cơ quan hoạt động suôn sẻ, bạn sẽ mệt mỏi, đau đớn và làm gì cũng không tốt.

Bạn mới là người đáng thương.



Qua những phản ứng của cơ thể, bạn biết những chất nào không tốt hoặc không nên nạp vào cơ thể quá nhiều. Khi ăn không ngon, bạn biết thể

chất và tinh thần có rắc rối. Khi vận động mà có áp lực lớn, cơ thể sẽ báo cho bạn biết nơi nào đang bị tổn thương. Thế nên đừng bao giờ xem cơ

thể là kẻ khó chiều và phải chăm chút cho cơ thể một cách máy móc. Hãy biết rằng, cơ thể là một trong những món quà tốt nhất mà bạn có được.

Sức khỏe không tốt thì bạn làm việc gì cũng khó. Bạn còn mệt mỏi, cáu gắt với mọi người, mọi điều xung quanh. Nhưng khi gặp biến cố nào đó không xử lý được bạn lại cho nói rằng cuộc đời thật không công bằng với bạn.

Hãy tin rằng, chỉ cần chăm sóc tốt cho cơ thể, bạn đã làm giảm đi hơn một nửa rắc rối mà mình gặp trong cuộc sống thường ngày rồi đó.





Thử nghiệm xem, bạn hít vào buồng phổi đầy không khí mát lành. Thật sản khoái! Đừng để đến lúc ngay cả việc thở cũng khó khăn bạn mới quý trọng sức khoẻ của mình. Tuổi xuân, thật ra là sức khoẻ dồi đào đấy – là điều mà không có điều gì có thể đánh đổi được. Sức khoẻ quý hơn vàng là sự thật. Hãy trân trọng sự khoẻ mạnh hiện tại

của mình nhé!

MỐI QUAN HỆ: Tạo mối liên kết với mọi người và vạn vật đi!

Bạn không thể sống được nếu không có các mối quan hệ. Bạn không thể

không có người thân để yêu thương, không có bạn bè để chuyện trò, hợp tác, không có vật chất để nuôi dưỡng tự tin, không có cơ thể để tồn tại cũng như không quan tâm đến môi trường đang sống có trong lành không.

Thế nên khi không hài lòng với mối quan hệ nào đó chúng ta không thể

hoàn toàn cắt đứt tất cả mà phải chung sống trong hoà bình. Hãy nghĩ

xem điều gì làm bạn hài lòng với các mối quan hệ mà không phải là sự

chân thành? Nếu bạn chân thành bạn sẽ nhìn thấy nhiều điều chân thật hơn. Sự chân thật giúp lối sống được chữa lành nhanh hơn.

Một ngày nữa trôi qua bạn không vui vì việc gì đó, bạn hãy biết rằng: Bầu trời hôm nay vẫn xanh với mây trắng, bạn vẫn còn đôi mắt để nhìn hoa cỏ mây bay, đôi tai nghe gió hát, chim chốc líu lo, vẫn còn làn da để

cảm nhận gió mát và vuốt ve khuôn mặt, vẫn còn được lắc lư theo điệu múa.

Gia đình luôn ở cạnh bạn, luôn mong chờ từng cuộc gọi điện của bạn để

biết bạn có ăn no chưa, có vui vẻ không và có muốn về nhà nghỉ ngơi không.

Bạn bè dù không phải lúc nào cũng ở bên bạn, nhưng họ sẽ luôn có mặt để nghe bạn trải lòng về những khó khăn, đau buồn trong cuộc sống.

Bạn cũng có thể hoà cùng dòng người lên rừng xuống biển để trồng

cây vì chiến dịch 1 tỷ cây xanh cho đất nước; Cùng dòng người đang chạy khắp các con đường để kêu gọi cộng đồng chung tay vì các bệnh nhi hay bảo vệ trái đất khỏi biến đổi khí hậu.

Bạn tưởng mình cô đơn nhưng chỉ khi mở rộng lòng mình và tiến bước bạn sẽ hòa vào mối liên kết với rất nhiều người trên khắp thế giới.

Bạn đang có vô vàn mối quan hệ quý giá, tại sao bạn lại buồn như thế

chứ!



HOẠT ĐỘNG và ***CẢM XÚC: Đừng than vãn về xung quanh nữa, hãy***

bắt đầu thay đổi từ chính mình.

Ồ, đó chẳng phải là điều xã hội vẫn đang nói đấy sao? Về việc hiểu về

chính mình, hiểu về trái tim chúng ta thì mọi chuyện xung quanh có thế

nào, có ra sao cũng không quá ảnh hưởng đến tinh thần của chúng ta nữa. Không phải điều đó sẽ làm cho chúng ta mất đi cảm xúc, mất đi sự

bất bình với mọi việc, mà đó cần phải là hành trình tốt nhất để giúp chúng ta nhìn nhận đúng vấn đề, không để cảm xúc chi phối và ra quyết định chính xác hơn.

Để bắt đầu làm việc đó thì đầu tiên bạn phải: Ngừng than vãn, ngừng trách móc, ngừng phân bì, ngừng bới móc về việc này, người kia mà hãy *tập trung vào thời gian và năng lượng để giải quyết vấn đề.*

Tiếp đến, mấu chốt vẫn là ở *sự thay đổi từ chính hành động của chính mình!*

Bạn than rằng người nhà hoặc quán ăn làm đồ ăn khô khan. Hãy tự nấu ăn.

Bạn than rằng cây trong vườn cha mẹ trồng không tươi tốt. Hãy cầm

lấy dụng cụ và chăm sóc cây.

Bạn nói rằng người bạn của mình quá vô duyên (với bạn hoặc người khác). Hãy mỉm cười cho qua vì thật khó để bắt họ ngừng vô duyên nhưng bạn thì có thể ngừng việc quan tâm đến điều đó ngay lập tức.





Bạn buồn vì công việc không thuận lợi. Hãy để thời gian xoa dịu chứ

đừng giận cá chém thớt với ai cả, bạn cần tìm hiểu nguyên nhân và cố

gắng hoàn thành tốt hơn công việc lần sau.

Cuối chặng đường của hành trình chữa lành lối sống, bạn đã mường tượng được mình có thể thay lối sống thế nào vào lúc này và nhiều ngày tới, thành quả là đời bạn đã thay đổi đầy huy hoàng ra sao. So với hình ảnh của bạn ở những ngày bình thường cũ, bạn bây giờ thay đổi đến đáng ngạc nhiên ra sao rồi.

Bạn xem tin tức có chọn lọc, có nguồn chính thống, đáng tin cậy. Bạn có lịch xem tin tức (chứ không liên tục), xem email, xem tin nhắn,... trong thời gian làm việc hay học hành. Với những vấn đề quan tâm, bạn có thể

xem/ nghe bình luận của người khác nhưng không còn đáp trả gay gắt (đặc biệt là ngay lập tức) với những ý kiến không giống mình.

Bạn ăn uống điều độ hơn, bắt đầu uống nhiều nước, ăn nhiều rau xanh hơn.

Bạn chọn một bộ môn thể thao để luyện tập vài ngày trong tuần hoặc tập thể dục thường xuyên để tăng cường sức khoẻ, không làm cơ thể mệt mỏi vì lười vận động nữa. Kết hợp với chế độ ăn uống dinh dưỡng, bạn đã cải thiện được vấn đề cân nặng của mình.

Bạn không ngủ quá trễ và biết nghỉ ngơi đầy đủ, nhất là những lúc căng thẳng.

Bạn cảm thấy mình đã tiết kiệm được nhiều tiền hơn nhờ việc mua sắm hợp lý mà đồ dùng rất bền lâu; giảm số lần đi ăn uống với người khác, vì bạn chỉ thường đi ăn với bạn tốt. Bạn dùng số tiền tiết kiệm được đó để

đăng ký các khoá học phát triển bản thân.

Bạn mặc đẹp hơn, da dẻ hồng hào vì mua đúng món đồ tôn lên vẻ đẹp của mình.

Thời gian bạn cầm điện thoại nhiều nhưng chủ yếu để trao đổi công việc vào ban ngày hoặc học thêm bằng các ứng dụng trên điện thoại. Bạn không còn dành nhiều thời gian để lên mạng xã hội hay chờ đợi tin nhắn, cuộc gặp gỡ mà không có hẹn trước.

Bạn bình thản giữa những lời chê cười của người khác về ngoại hình hay không còn phải mua đồ vì "chúng bạn", tham gia tiệc tùng cùng nhóm người không thật sự quan tâm đến bạn.

Mỗi ngày, mỗi tháng, mỗi năm bạn viết ít mục tiêu về tri thức hoặc tài chính sao cho phù hợp với điều kiện hiện tại của bạn, hơn là so với trước kia viết ra rất nhiều mục tiêu nhưng hoàn thành rất ít.

Bạn tập trung làm việc, không quá để ý đến lời ca cẩm của những đồng nghiệp vì bạn biết rằng mình không có lỗi, họ có lẽ chỉ đang tìm ai đó để

trút cơn phiền lòng của mình.

Bạn có thể nói ít hơn, quan sát nhiều hơn và mới để ý thấy đường

đến công ty có thật nhiều hoa đẹp, không khí có vẻ trong lành hơn. Bạn hít thở và chạy nhảy vui vẻ hơn.

Bạn biết rõ điều mình muốn, điều mình không muốn, điều bạn khó chịu và điều bạn cảm thấy hạnh phúc. Bạn biết mình thành thật với suy nghĩ

của mình!

… hãy liệt kê thật nhiều điều mà bạn cảm thấy mình đã có sự thay đổi rõ rệt trong hành trình chữa lành lối sống của mình. Một thay đổi sẽ không hề nhỏ bé nếu bạn duy trì được lâu dài và làm bạn cảm nhận cuộc sống khác hơn. Quá trình này ở mỗi người sẽ không giống nhau vì mức độ ngộ

độc và nhận thức sự ảnh hưởng ở mỗi chúng ta khác nhau. Mục tiêu cuộc sống cũng vậy. Sẽ có người bắt tay bỏ đi những suy nghĩ, hoạt động



không tốt ngay lập tức, như giảm lượng đường sử dụng hay huỷ đơn hàng vừa đặt vài tiếng trước vì cảm thấy không thật sự cần thiết nữa.

Nhưng một số khác có thể chỉ xem đây là những ý tưởng tốt và một lúc nào đó họ mới bắt đầu xem xét lại lối sống của mình mà quyết định thay đổi.

Tôi không có mốc thời gian cụ thể để đưa cho bạn khi muốn chữa lành lối sống thành công. Mỗi một độc chất sẽ có cách và thời gian loại bỏ

riêng, xây dựng thói quen mới cũng vậy. Bạn tôi từng lên chế độ ăn giảm cân an toàn trong hai tháng và giảm 2 ký. Một người bạn khác thì gần nửa năm mới bỏ được thói quen uống cà phê bốn lần một ngày. Có người bạn lại mất nhiều năm để chọn được phong cách thời trang mà mình muốn thể hiện cũng như gạt bỏ được sự châm chọc của mọi người về

ngoại hình của mình. Đến lượt bạn, trước hết hãy liệt kê ra những độc chất ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần của mình; sau đó để dễ dàng hơn hãy chọn loại bỏ từng điều một, từ độc tố nhỏ rồi đến lớn hơn. Chữa lành lối sống không nên là mục tiêu mà bạn đặt vào danh sách việc cần làm, cuộc sống cần thoải mái hơn mới đáng mơ

ước. Những điều không tốt dần được loại bỏ và nhiều điều tốt bổ sung vào trong lối sống hằng ngày lại là điều khích lệ vô cùng lớn. Từng điều một hoặc kết hợp hài hoà, tôi tin bạn sẽ cải thiện được cuộc sống của mình theo hướng tích cực hơn rất nhiều.

Mấu chốt của tiến trình chữa lành là để giúp bạn có được một lối sống hạnh phúc và hứng khởi hơn. Để mỗi ngày bạn có được những hoạt động bổ ích, suy nghĩ rõ ràng và làm việc nhiều năng lượng hơn. Đừng xem hành trình chữa lành lối sống là mục tiêu mà bạn cảm thấy áp lực, đó chỉ

là một *cách sống* để bạn tự chữa lành và lựa chọn làm cuộc sống đơn giản nhưng yêu đời hơn, để mỗi thời khắc bạn đều có khả năng tạo cho mình hạnh phúc chứ không phải bị động chờ vào người hay cảnh dẫn dắt.

Khi đó, bạn chủ động với mỗi hành động, mỗi quyết định và bạn biết chúng sẽ đưa ra kết quả gì, bạn không quá bất ngờ vì những gì sẽ gặp phải mà còn có thể làm cho tình hình đỡ tồi tệ hơn.

Lúc này, đồ đạc, làm đẹp, cơ thể là những vật chất giúp cho các hoạt động và mối quan hệ của mỗi người hiệu quả hơn. Vật chất có khả năng tác động lên suy nghĩ và cảm nhận của chúng ta, trong khi từ các hoạt động sống, giao tiếp lại giúp ta nhìn lại cuộc sống và lựa chọn những phương tiện vật chất phù hợp hơn. Ngược lại, đôi khi đồ đạc cũng làm chúng ta không vui, cơ thể thường xuyên có những biểu hiện không khỏe mạnh hay nhiều mối quan hệ phức tạp làm bạn mất dần niềm tin vào cuộc sống. Bạn cũng hãy vững tin và đừng tạo áp lực lên mình. Không ai một bước có được mọi thứ cả. Tôi tin là ai rồi cũng có thể đạt được ý nguyện mà vẫn hưởng thụ được hạnh phúc tròn đầy.

Những bất trắc không thể nào tránh khỏi hoàn toàn, bạn lại cần có nhiều điều phải học và đúc kết những kinh nghiệm. Bạn sẽ sắp xếp lối sống mới

hợp lý với bạn hơn vào từng thời điểm đồng thời cảnh báo những “độc tố” có thể xâm chiếm thể chất và tinh thần. Bạn cũng đừng quên thái độ

chủ động loại bỏ, ngăn chặn và bổ sung những vi chất tốt cho mình

một cách liên tục, đánh giá lại sau mỗi một đoạn thời gian. Tôi cũng không quên nhắn nhủ lại với bạn một lần nữa là đừng đặt mục tiêu cho kế hoạch chữa lành này là phải giúp bạn thành công hay trở thành người có nguồn năng lượng lớn. Cũng đừng đặt nó thành mục tiêu với thời hạn nhất định như "Chữa lành lối sống – một năm", điều đó sẽ trở thành một mục tiêu trong danh sách bất kỳ mà bạn dán lên bàn làm việc của mình.

Bạn vẫn nhớ tôi đã từng nói rằng cảm nhận về cuộc sống là quan trọng lắm phải không, cảm giác đó nhiều khi bị đánh lừa và bị thương tổn. Thế

nên chúng ta cũng cần có phương thuốc phòng hờ cho những trường hợp này, bằng việc bạn chuẩn bị tâm thế đón nhận cũng như hành động thực tế trước những trường hợp cần quyết định rõ ràng, dứt khoát.

Tôi biết là việc thay đổi chính mình là rất khó. Bản thân tôi cũng đang phải gặp rất nhiều chuyện không mong muốn nhưng không phải chuyện gì cũng dễ dàng bỏ qua và không phải lúc nào cũng cư xử hòa nhã được.

Mỗi khi cần rút kinh nghiệm tôi luôn động viên mình hãy bình tĩnh đối mặt với mọi việc hơn, tôi sẽ không phải bức rức, khó chịu về sau nữa.

Nhưng hiệu quả là rất đáng để chúng ta đưa vào lối sống mỗi ngày của mình. Hiểu được điều này càng sớm chúng ta càng kiểm soát được lối sống theo hướng tích cực hơn.

Những việc đơn giản lại có thể làm nên sự chuyển đổi khác biệt để có thể

làm thay đổi và chữa lành lối sống của bạn theo hướng tốt hơn. Bạn không thể mong có được một thứ gì đó mà không có động thái hành động, cũng như không thể mong đạt được những điều lớn lao nếu không làm từng bước nhỏ. Không ai bắt bạn trở thành người vĩ đại nhưng bạn phải chịu trách nhiệm với cuộc đời của mình.

Bạn hẳn là một bạn trẻ năng động và là một người nhanh nhạy với công nghệ cùng các diễn biến mới của thế kỷ. Hẳn bạn cũng là một người chủ

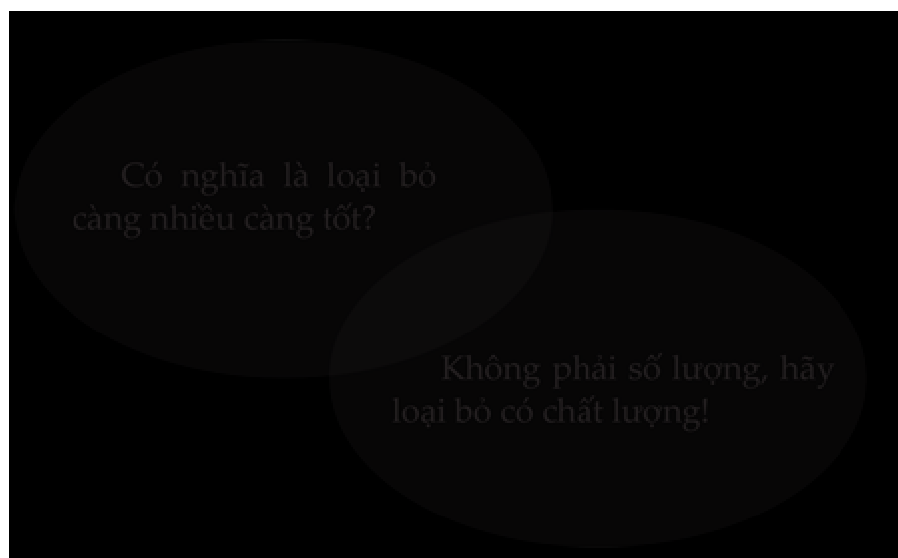
gian hàng trên các sàn thương mại điện tử, bạn muốn kiếm được nhiều tiền đồng thời thể hiện tài năng của mình. Và bạn mong muốn có được thành công như những bạn trẻ ở cùng thế hệ của mình.

Ai cũng có ước mơ đẹp muốn thành hiện thực nhưng nhiều khi chúng ta lại cô đơn với ước mơ của mình. Không ai hiểu niềm khao khát của bạn như chính bạn. Thế nên thật khó để giãi bày cùng ai. Nếu như không tìm được ai để trò chuyện trong danh sách bạn bè trên danh bạ điện thoại và mạng xã hội, những lúc này, hãy trò chuyện với bản thân mình thật nhiều. Đó là chuyện xảy ra với bất cứ ai và không chỉ một lần. Bạn không cần phải là một người quản lý một công ty mới cảm thấy cô đơn và khó nói về những khó khăn của mình, một nhân viên bình thường cũng có bao tâm sự mà không biết tìm ai để nói. Chỉ có bạn – con người thật sự

của chính mình mới luôn ở bên bạn và hiểu bạn nhất! Đừng đắm chìm







trong buồn đau và chôn vùi mình vào sự lo lắng, bất an. Có thế bạn mới nhận ra được con người thật sự của mình mạnh mẽ đến thế nào.

Hãy tin tôi, chữa lành lối sống cần một bạn vô cùng mạnh mẽ đến thế

đấy.

GÓC CHIA SẺ

Chữa lành lối sống là loại bỏ càng nhiều càng tốt?

Chữa lành lối sống – là loại bỏ những thứ, những điều làm ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống của chúng ta. Sẽ không có con số hay quy định cụ thể về việc cần loại bỏ những gì. Mỗi người một lối sống và có những niềm hứng khởi riêng. Thế nên, tôi đồng ý là loại bỏ được nhiều điều không vui sẽ tốt nhưng cần chất lượng hơn số lượng. Việc bạn có ý thức làm cuộc sống giản đơn nhưng thoải mái vô cùng quan trọng. Hãy giữ



tinh thần đó, bạn sẽ thấy mỗi ngày mới rất khác so với ngày hôm qua rất nhiều đấy.

Chữa lành lối sống có biến tôi trở nên nhàm chán và đơn điệu quá không?

Có vẻ bạn đã cho các định nghĩa chữa lành trọng trách quá lớn rồi. Bạn tự gắn lên mình từ - nghĩa vụ PHẢI chữa lành lối sống hoặc tối giản. Một sự "ám thị" về lối sống mới lành mạnh hơn, hiện đại hơn. Nhầm lẫn của việc này đưa đến sự căng thẳng cho bạn rồi đấy. Như tôi đã nói, bạn đừng nên đặt chữa lành lối sống thành mục tiêu bắt buộc phải đạt được, để

bạn được hạnh phúc hay được điều gì đó. Bạn thay đổi lối sống theo hướng tích cực hơn nhưng dựa trên việc bạn biết mình cần gì, muốn có gì trong cuộc sống.

Vậy thế nào là đơn điệu và nhàm chán? Bạn dùng ít đồ quá hay không đủ

sành điệu, lộng lẫy? Không có cuộc sống nào làm bạn đơn điệu hay nhàm chán. Chỉ có người không hài lòng với cuộc sống tẻ nhạt của mình mà thôi. Hãy xem xét lại những mọi điều trong cuộc sống, xem xét lại lợi ích của chúng với cuộc sống và cảm hứng của bạn. Nếu chúng không làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn, vui hơn thì có vẻ nhàm chán thật.

Nhưng nếu muốn thay đổi lối sống thì bạn phải tự biết mình cần gì. Bản thân bạn còn không hiểu mình đang muốn có cuộc sống thế nào thì chúng dễ bị đổ vỡ bởi lời nhận xét của người khác và chẳng mấy chốc chính tâm trí của bạn cũng tràn ngập băn khoăn về mình mà thôi.





Đừng đặt nặng vấn đề quá. Hãy thoải mái lên một chút nhé!

Càng chữa lành, tôi càng rối!

Hiển nhiên, trái với việc thấy cuộc sống quá đơn điệu, bạn lại có cuộc sống rối rắm, dù cho bạn đã làm được một số điều tích cực trong quá trình chữa lành lối sống. Nhưng những điều tích cực đó không được liên kết lại để bạn đủ hạnh phúc. Hoặc bạn mất định hướng rồi trở nên rối rắm. Đây cũng là một biểu hiện về việc đặt kỳ vọng không đúng vào hành trình chữa lành cho lối sống của mình. Bạn có thể đang ép việc chữa lành phải thành công. Nhưng chuyện gì ép quá cũng sẽ hỏng!

Tôi biết rất nhiều người có cuộc sống "bề bộn" đến với chữa lành và làm cuộc sống bề bộn hơn trước. Họ đã đặt ra quá nhiều tiêu chuẩn cho cái gọi là chữa lành để có lối sống kiểu mới. Họ cũng có hy vọng một lối sống khoẻ mạnh và vui vẻ nhưng lại quá căng thẳng trong quá trình thực hiện.

Lời khuyên là, hãy lên danh sách những điều bạn muốn có trong lối sống mới và dùng các công cụ đúng đắn để thực hiện nó!

Thời gian: Thần dược chữa trị vết thương lòng Từ lâu tôi đã xem thời gian như một người bạn đặc biệt luôn bên cạnh mình những lúc cảm xúc bị tổn thương sâu sắc.

Nếu hỏi tôi rằng mình có biện pháp nào giúp mình xoa dịu được các cảm xúc tiêu cực hữu hiệu nhất thì tôi sẽ nói rằng đó là nhờ vào thời gian. Tôi

đã từng làm rất nhiều cách nhưng chúng chỉ có tác dụng giúp tôi tạm quên đi những khó chịu trong lòng, chứ không thể khiến tôi trở nên

yêu đời, năng động lại như trước. Tôi làm không được. Và khoảng thời gian sau đó thật sự rất tệ, tôi động viên mình rất nhiều nhưng sự thật là mình đã bị tổn thương quá sâu sắc. Đến bây giờ nghĩ lại tôi vẫn thấy sợ nhưng thật may mắn tôi đã không bỏ cuộc giữa chừng. Đó là một quãng thời gian dài, rất rất dài với người đang chìm sâu vào đau khổ như tôi lúc đó.

Thời gian luôn bên tôi ở mọi cung bậc cảm xúc, thời gian cùng tôi vượt qua những niềm đau. Thời gian làm mờ đi sự khắc khoải cho đến khi nguôi ngoai và giúp tôi tin yêu đời trở lại. Rồi khi đã quen dần với niềm đau, đến khi vượt qua được mà tôi vẫn không nghĩ đến là mình đã làm được điều đó.

Tôi từng nghe, thời gian không thể làm thay đổi mọi thứ nhưng có thể

làm ta quen với những điều không vui và khi có việc tương tự xảy đến ta không còn quá bối rối nữa. Đúng là như thế, rồi ta sẽ quen dần và thời gian giúp ta làm được điều đó. Thời gian giúp bạn trưởng thành hơn và đó cũng là lúc mọi thứ được chữa lành.

Tôi đang bước qua những năm cuối của giai đoạn trẻ nhất thanh xuân.

Và khi nhìn lại quãng đường đã qua tôi thấy thời gian qua đi quá nhanh.

Tôi vẫn chưa kịp làm nhiều điều mình mong muốn, tôi vẫn thấy mình là một cô gái bé nhỏ như ngày nào và không có quá nhiều thay đổi. Đó cũng là điều mà bạn bè tôi đồng cảm nhận và chúng tôi đều nghĩ rằng mình



nên biết tranh thủ thời gian để làm việc hơn nữa cũng như nên biết hưởng thụ cuộc sống chất lượng hơn.

Thời gian xoa dịu cảm xúc tiêu cực trong tôi, thời gian cho tôi biết cuộc đời hữu hạn và từ mốc 25 tuổi trở về sau, tôi đã không còn quá vô tư như

trước nữa. Chúng ta có bao nhiêu thời kỳ năm năm hay mười năm nữa để phung phí thời gian và vui đùa với cuộc sống của mình. Và bài học quan trọng nhất mà thời gian dành cho tôi chính là phải biết trân trọng hiện tại, sống trong từng khoảnh khắc hiện tại là món quà

vô cùng quý giá.

Cảm giác về cuộc sống rất quan trọng. Nếu bạn yêu cuộc sống, cuộc sống sẽ yêu bạn. Khi bạn mở lòng ra đón nhận nhiều thứ từ cuộc sống, chúng sẵn sàng trao cho bạn những gì quý giá nhất. Đừng xa lánh cuộc sống này, bạn tương tác với chúng bạn mới có thể làm quen, hiểu biết và phát hiện những điều giản đơn nhưng hạnh phúc. Chính bản thân bạn phải tự cảm nhận được hạnh phúc thì bạn mới nắm bắt được nó. Một người còn "ngu ngơ", không tự góp nhặt từng niềm vui thì hẳn đã hời hợt với cuộc sống quá.

Cuộc đời là những lựa chọn, hãy chọn những điều cần ưu tiên nhất Một trong những điều may mắn nhất trong cuộc sống này chính là chúng ta có thể lựa chọn. Ngay cả những lúc khó khăn bạn không thể

thay đổi sự việc nhưng bạn có thể thay đổi thái độ của mình.



Lựa chọn giữa việc cáu gắt với việc bình thản cho qua mọi chuyện; Chọn giữa việc dành dụm tiền cho quỹ rủi ro hơn là tiêu xài hoang phí mỗi tháng;

Chọn giữa việc kết thúc một mối quan hệ không được hồi đáp như mong muốn với việc kéo dài chúng nhưng mệt mỏi;

Lựa chọn học hỏi một thứ mới hơn việc dậm chân tại chỗ về năng lực và cơ hội thăng tiến;

Chọn việc sống tích cực, giữ tâm bình thản giữa cuộc đời hơn là sống giận hờn, trách móc cả thế giới;

…

Phép màu của sự lựa chọn là bạn có thể biến cuộc sống của mình theo hướng tốt lành hơn, ngược lại dành ưu tiên cho những điều không cần thiết bạn chỉ nhận về mớ bòng bong mà còn không vui vẻ nữa.

Trở thành nhân vật chính cho cuộc đời mình Bạn mong chờ điều gì khi đọc một quyển sách kỹ năng sống? Có phải là về một đáp án tuyệt vời để bạn có thể thay đổi tư duy và cuộc sống của mình? Nhưng sau những giờ phút đầu tâm đắc và thực hành hào hứng, bạn có trở lại

quỹ đạo ban đầu không? Hay ngay cả khi lướt qua các trang

sách, bạn lại thốt lên “Chẳng có gì mới mẻ, chỉ là những lời chia sẻ bình thường”?

Bạn biết không, tôi đã mất đến vài năm để hiểu rằng những điều lớn lao, những điều quan trọng thường là những gì bé nhỏ và đơn giản nhất. Và suốt những năm đó tôi đã hạn chế mua sách một cách tối đa. Đặc biệt là trong khoảng thời gian kinh khủng của đời mình, khi tôi khởi nghiệp thất bại và biết rằng mình đã tin tưởng không đúng người. Tôi đã tìm mọi cách để an ủi tâm hồn mình, nhưng sách về kỹ năng thì không phù hợp với tôi vào lúc đó. Tôi đọc sách tâm linh là nhiều hơn nhưng cũng không thể bình tĩnh được. Sách là một ví dụ để tôi hiểu rằng tôi không thể đòi hỏi, mong cầu quá nhiều vào một thứ vật chất vì thật phi thực tế.

Những khóa thiền, những lời dạy, những chuyến đi thiện nguyện hy vọng giúp mình vượt qua nghịch cảnh không nên bị đặt quá nhiều trách nhiệm như thế. Nếu bạn đinh ninh chúng không có tác dụng khi bạn không khá hơn thì đó là cố chấp. Chúng chỉ là phương tiện hỗ trợ và việc cởi mở với suy nghĩ của mình phải được xuất phát từ bên trong bạn.

Thời gian và tình yêu thương mới giúp tôi vực dậy cuộc sống của mình.

Tôi được giúp đỡ nhưng phải qua một thời gian và sự suy nghĩ dài lâu mới tự tháo gỡ khúc mắc của mình.

Tôi hiểu rằng, nỗi đau có thể vẫn còn nhưng chúng không thể làm che lấp đi niềm vui, hạnh phúc từ trong tâm hồn. Chúng không thể biến chúng ta thành kẻ khổ đau trong vô vọng đến suốt đời. Các phương tiện

của cuộc sống, chúng giúp khơi gợi điều tốt đẹp ở bên trong mình. Còn những lời dạy giản đơn nhưng luôn là điều các bậc trí thức đã nhắc nhở

từ ngàn xưa. Khi bạn ý thức được điều ấy, thì lúc nghịch cảnh đến, bạn tự tìm kiếm và khơi gợi lên tình yêu thương, sự yêu đời đã bị che lấp. Sự

mạnh mẽ vươn lên thật sự chính là cách mà bạn tin tưởng vào những

điều tốt đẹp và bạn cố gắng, tràn đầy hy vọng vào ngày mai. Từng ngày, từng chút một bạn góp nhặt thật nhiều niềm vui từ hoạt động, từ lời nói, tiếng cười, cảm nhận được sự quan tâm của người thân yêu, thấy được sự đúng đắn từ lời chia sẻ giản dị trong sách, của hiệu quả từ việc quan sát cơ thể và giảm những suy nghĩ viễn vông, tiêu cực và thừa thãi trong đầu.

Khi bạn thấy khá hơn, bạn hiểu được mình đã vượt qua một hành trình dài đầy cam go, tuy không hề dễ dàng nhưng quan trọng là bạn đã làm được, bạn đã yêu đời trở lại. Lúc này, bạn mới vỡ ra rằng, không có bí mật nào mà chỉ từ những suy nghĩ giản đơn, những hoạt động vô cùng bình thường đã giúp bạn quân bình lại tâm trí và cuộc sống. Vậy mà bạn không hề nhận ra trước đây mà cứ tìm kiếm giải pháp ở đâu đó thật xa và bạn nghĩ thật khó mới đạt được.

Để rồi cuối cùng lối sống mới giúp bạn có được điều gì chứ? Có phải là giúp bạn xây dựng được hình ảnh mà mình mong ước hay trở thành nhân vật chính của đời mình một cách vẻ vang, đầy nhiệt huyết? Là một nam/nữ chính trong cuốn phim đời mình?!

Với tôi, một nhân vật chính trong phim ảnh cần có đủ tài năng, đủ nghị

lực, tinh thần tích cực và tràn đầy lòng yêu thương với cuộc sống. Muốn mình trở nên nổi bật hơn, phải có điều gì đó tạo ấn tượng với người khác hoặc là sự đóng góp của mình với tập thể. Còn trong đời thực, muốn làm một nhân vật nổi bật, bạn ít nhất phải là người biết quý trọng bản thân mình và biết yêu thương người khác. Nhân vật chính – là bạn – trong một cộng đồng nhỏ của mình. Không cần ai ca ngợi, không cần cố gắng để

làm vừa lòng ai mà bạn trước hết chỉ cần làm cho cuộc sống của mình phong phú, tốt đẹp hơn.

Điều hữu hiệu nhất mà chúng ta có thể làm để trở thành nhân vật chính là tự nâng cấp bản thân lên. Chỉ có như vậy bạn mới cảm thấy bản thân có giá trị, mới là nguồn cơn của mọi sự cống hiến lớn lao hơn. Học tập, làm việc tích cực, giúp đỡ mọi người là công thức ngàn đời đã được truyền đạt cho đến hôm nay. Bạn có thể làm gì để tự nâng cấp bản thân và trở thành người mà bạn ngưỡng mộ?

Những gạch đầu dòng đơn giản nhưng vô cùng hữu hiệu để bạn biết đầu tư cho bản thân, không chỉ về kiến thức mà còn về sức khỏe và

ngoại hình:

• Đọc sách;

• Hạn chế tham gia vào các hoạt động vô bổ ;

• Tạo nên các sở thích lành mạnh mới;

• Giữ gìn sức khỏe thật tốt: nhịp sinh học tốt nhất vẫn là không thức quá khuya và đi ngủ sớm;

• Yêu thương gia đình: ai đi xa thì cũng phải quay về, gia đình là nơi dừng chân hạnh phúc nhất. Chỉ có gia đình mới yêu thương bạn vô điều kiện;

• Tự chủ tài chính;

• Cười nhiều lên: Bạn cười có thể không vì bạn hạnh phúc, nhưng khi cười có ý thức bạn đã chứng tỏ mình sẵn sàng chấp nhận cuộc sống với đủ cung bậc cảm xúc và sắc màu;

Ngay bây giờ, bạn có thể chữa lành điều gì cho lối sống của mình? Đồ

đạc, làm đẹp, cơ thể, các mối quan hệ hay các hoạt động và cảm xúc?

Mỗi ngày, vẽ nên một bức tranh mới đầy hào hứng khi bạn chữa lành từng điều nhỏ nhất trong lối sống của mình. Một thay đổi nhỏ cũng làm đời bạn khác đi rồi đấy!

Chúc bạn thành công và có cuộc đời vẻ vang, hạnh phúc mình mơ ước!

LỜI KẾT

Trong đầu bạn có xuất hiện được ý tưởng nào mà mình có thể thực hiện ngay để giúp mình thay lối sống và đổi cuộc đời khác đi không? Nếu có thì đó là một thành công lớn của Daisy khi đã tạo được cảm

hứng sống mới cho bạn.

Daisy nghĩ rằng, mỗi chúng ta đều từng có những trải nghiệm không tốt với cuộc sống nhiều xô bồ và thử thách. Chúng ta tổn thương và nhiều lúc gục ngã vì điều đó. Khi quyết định thực hiện hành trình chữa lành lối sống, chúng ta hẳn nên nhìn lại cuộc sống bận rộn và nhiều lo nghĩ

thường nhật của mình để có thể tưới tắm chúng với nhiều hứng khởi hơn. Daisy và những người bạn cũng đang làm điều đó và cảm nhận được sự thay đổi rõ nét nhưng vô cùng sâu sắc trong lối sống hằng ngày. Và khi đến lượt mình, bạn cũng có thể viết thêm nhiều niềm vui mới, những câu chuyện cho chính cuộc sống của mình. Đặt ra các mục tiêu cùng với tinh thần nỗ lực tuyệt vời tôi tin rằng bạn sẽ nắm giữ được chìa khóa của sự bình an, yêu thương khắp mọi nơi, từ những người thân yêu, những người bạn đáng mến, từ ánh mắt mắt nụ cười, niềm tin và lời động viên cũng như lời thì thầm của tự nhiên, của từng món đồ mà bạn đã yêu quý và mang về nhà mình.

Cuộc sống thật tuyệt diệu khi chúng ta được yêu và biết yêu, rằng chúng ta còn nhiều lắm những niềm vui mà khi lớn lên chúng ta cứ ngỡ không còn cảm nhận được như thời thơ bé hồn nhiên nữa. Phải, là cảm nhận.

Khi xưa chúng ta chỉ đơn giản đón nhận hạnh phúc một cách tự nhiên, còn bây giờ chúng ta định nghĩa rạch ròi về buồn – vui, để cho những lo toan, nghi ngờ làm bạn e ngại đón nhận ngay những hạnh phúc. Một điều đúng đắn khi lớn lên chính là chúng ta vẫn luôn có thể cảm nhận tình yêu thương cuộc sống. Người lớn chúng ta cần bớt suy xét mọi điều đi, bớt đi những điều làm lối sống thêm rắc rối, cồng kềnh, và thấy rõ những gì thật sự tạo niềm vui chân thật cho chúng ta mỗi ngày và về sau.

Lối sống mới được lọc bỏ và bổ sung liên tục mọi thứ, mọi điều xung quanh bạn, chia sẻ cảm hứng sống với mọi người và tiếp nhận những bài học đáng giá từ người khác sẽ là cách kết nối tốt nhất và giúp mở rộng cuộc sống của bạn nhanh hơn bao giờ hết.

Bắt đầu với những điều bạn nghĩ đến đầu tiên nhất, có thể bạn sẽ cần một khoảng thời gian cho riêng mình để nhìn nhận và cảm nhận lại mọi thứ. Bạn lúc này hoàn toàn sống với con người chân thật của mình, thế

giới của riêng bạn, tràn ngập cảm xúc của bạn, chuyện nào đúng chuyện nào sai bạn đều thành thật nhìn nhận lại hết và không trốn tránh. Chỉ có riêng mình bạn được sưởi ấm ở trong chính cuộc sống của bạn và rồi đến khi bạn chân thật nhất, mọi người xung quanh cũng được hưởng sự ấm áp đó toả ra từ bạn. Hẳn là bạn cũng đã từng nhận được những nguồn năng lượng ấy từ những người xung quanh – những người mà bạn nghĩ

rằng họ thật năng động, họ thật tươi vui và lối sống khoẻ mạnh. Hãy tin

rằng bạn cũng sẽ như thế hoặc bạn sẽ dần yêu cảm giác được sống là chính mình và theo đuổi những điều mình thấy có ý nghĩa.

Bắt đầu lối sống mới từ việc lựa chọn và sử dụng đồ đạc, chăm sóc cơ thể, vẻ đẹp hình thức đến các hoạt động hằng ngày và mối quan hệ thân thiết, bạn sẽ có đầy đủ cảm xúc tuyệt vời nhất trong ngày.

Chào mừng bạn đã đến với hành trình chữa lành bằng việc thay lối sống để sang trang mới cho cuộc đời đầy huy hoàng nhé!

LỜI CẢM ƠN

Lời cuối sách tôi xin chân thành cảm ơn tất cả mọi người đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách nhỏ nhưng đầy cảm hứng về cuộc sống của chính tôi và mọi người xung quanh. Những ý tưởng trong sách phản ánh chân dung của mỗi người để tạo nên bức tranh tổng thể về một lối sống năng động, hứng khởi nhưng đầy chân thật.

Đầu tiên sẽ luôn luôn là cha mẹ và cậu em Bear của tôi. Cảm ơn cả nhà đã là mái ấm để Daisy luôn có nơi để về. Mọi người luôn là nguồn khơi dậy tình yêu thương bên trong Daisy và giúp Daisy nhận ra cuộc sống của mình luôn đầy hạnh phúc. Điều đó rất quan trọng, gia đình luôn là gốc rễ để Daisy tin yêu vào cuộc sống của mình.

Cảm ơn Angela đã luôn động viên và lắng nghe mình vào những lúc tưởng như tồi tệ nhất. Cậu đã luôn quan tâm để giúp mình lấy lại từng nụ cười và bắt đầu lại nhiều thứ sau những thất bại và đổ vỡ.

Cảm ơn những người đồng nghiệp, những người "thầy" đáng quý đã cùng tôi làm việc, cùng chia sẻ về cuộc sống và luôn tìm kiếm những giải pháp đơn giản nhưng hiệu quả để công việc được suôn sẻ hơn, tìm những cảm hứng mới để lối sống đi theo hướng tích cực hơn.

Đặc biệt, tôi xin cảm ơn Emma, đàn chị và cũng là cố vấn quan trọng của tôi trong nhiều năm làm việc. Chị không chỉ giúp tôi có nhiều góc nhìn mới mà còn cho tôi biết được một điều quan trọng trong lối sống hằng

ngày, đó là sống trọn vẹn với hiện tại. Chị thật sáng suốt khi luôn chủ

động tìm kiếm hạnh phúc mỗi ngày và quyết định thái độ của mình dù phải đối mặt với mọi chuyện. Đó là điều tôi đã bỏ qua với những bận rộn thường nhật và chỉ nhìn thấy tương lai mà không biết rằng tận hưởng cuộc sống hiện tại ở mỗi ngày mới nuôi dưỡng con người hạnh phúc và mạnh mẽ hơn.

Không quên cảm ơn toàn thể ban biên tập đã giúp tôi hoàn thành bản thảo và xuất bản cuốn sách này nhanh nhất có thể.

Và tôi cũng xin chân thành cảm ơn bè bạn thân thiết cùng những người bạn mới sẽ trao gửi cho tôi những bí kíp cũng như năng lượng sống tích cực thông qua những hoạt động giản đơn nhưng ý nghĩa, hạnh phúc.

Daisy Smith

TÁC GIẢ

Daisy Smith sinh ra tại vùng ngoại ô bên cạnh trung tâm thành phố.

Kế

thừa niềm đam mê về sách và ngôn ngữ của cha cùng đầu óc tính toán nhanh nhẹn và sở thích kinh doanh từ mẹ, Daisy trở thành một cô gái vừa có khả năng làm việc với các con số, đồng thời cũng vừa mang trái tim lãng mạn, nhạy cảm với ngôn từ.

Daisy say mê tìm tòi, nghiên cứu về rất nhiều lĩnh vực khác nhau như tài chính, văn hóa, tâm lý, những hoạt động hướng về giá trị tinh thần và du lịch, trải nghiệm. Suốt những năm từ trung học đến đại học, cô đã tích cực tham gia vào các hội nhóm, câu lạc bộ cũng như tổ chức phi lợi nhuận liên quan đến các lĩnh vực trên để tự bồi dưỡng, trang bị kiến thức và giao lưu học hỏi với những người bạn có cùng hứng thú với mình.

Tốt nghiệp đại học ngành Tài chính ngân hàng, nhưng Daisy nhận ra niềm đam mê của bản thân là ngôn ngữ nên sau một thời gian làm việc tại ngân hàng, cô đã quyết định thay đổi định hướng nghề nghiệp. Cô bắt đầu xin việc tại nhiều vị trí và lĩnh vực khác nhau liên quan về ngôn ngữ, nhằm mục đích nâng cao trình độ, tích lũy kinh nghiệm và trau dồi kiến thức, cô không ngại thử thách bản thân với nhiều ngành nghề, đảm nhận nhiều nhiệm vụ nhất trong khả năng của mình, để cuối cùng cô theo đuổi một công việc mà cô cho rằng đó là đam mê của cuộc đời mình

– viết lách. Tính cách này cũng được thể hiện rõ ràng ở khía cạnh tình cảm và các mối quan hệ. Daisy quan niệm rằng, sự can đảm và quyết tâm

trong bất cứ mối quan hệ nào cũng vô cùng cần thiết. Chỉ khi chúng ta dám mở lòng để yêu thương, dám cho đi và chấp nhận bị từ chối, dám bước qua những thất bại và khổ đau trong quá khứ để tiếp tục đón nhận các cơ hội mới, thì chúng ta mới có thể sống một cuộc sống lạc quan, tràn đầy hy vọng và niềm tin vào những người xung quanh cũng như vào bản thân mình.

Hiện tại Daisy đang làm công việc của một tác giả tự do. Với vốn sống, trải nghiệm và kết hợp với những gì bản thân được nghe từ những người thân và bạn bè của mình, cô đã có được nền tảng kiến thức phong phú thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau, phục vụ cho công việc cũng như niềm đam mê viết lách của mình. Mong muốn lớn nhất của Daisy là mang đến cho mọi người tất cả các giá trị mình đang có, từ vật chất cho đến tinh thần, từ các bảng kế hoạch vô cùng thực tế cho đến những sản phẩm văn học, nghệ thuật đòi hỏi tính sáng tạo

cùng trí tưởng tượng dạt dào.

Trải qua không ít biến cố, thăng trầm, cùng chứng kiến và đồng hành bên cạnh những người thân, bạn bè qua rất nhiều sự kiện, rất nhiều thay đổi của xã hội, của thời gian và không gian, Daisy tự nhận thấy bản thân trưởng thành hơn theo từng trang viết. Giờ đây cô muốn chia sẻ những cuốn sách mà bản thân đã hoàn thành qua mỗi giai đoạn cuộc đời.

Không chỉ để thỏa mãn niềm đam mê viết lách của bản thân, mà còn muốn gửi gắm thông điệp sống chủ động, tích cực, và có cái nhìn bao



dung, lạc quan đối với mỗi một trải nghiệm, dù vui hay buồn trong cuộc sống:

Chữa lành cơ thể - Yêu cơ thể một chút, đời vẻ vang nhiều phần Chữa lành lối sống - Thay lối sống, đổi cuộc đời Chữa lành tâm trí - Trưởng thành nào không đớn đau Cân bằng cảm xúc đón nhận hạnh phúc

Các nhân vật trong sách đều đã được thay đổi để đảm bảo tính an toàn và quyền riêng tư cá nhân của mỗi người.

Tất cả các lời nói, hành động, sự việc, tình huống được viết trong sách chỉ mang tính chất giải trí và đều không nhằm mục đích tuyên truyền, kêu gọi hay phản đối liên quan đến chính trị, tôn giáo, lịch sử, chủng tộc hay giới tính. Nếu có bất cứ chi tiết nào gây hiểu lầm, tôi xin khẳng định đó chỉ là sự trùng hợp vô tình.

Tôi cam kết không hợp tác truyền thông với bất kỳ thương hiệu, doanh nghiệp, công ty hay dịch vụ nào được nhắc đến trong sách. Mọi thông tin tôi đề cập liên quan đến họ, đều chỉ nhằm mục đích tăng tính thực tế và cụ thể cho các câu chuyện của mình./.